

سَمِير شَيْخَانِي

# اعرف نفسك

٣٥ اختصاراً سيكولوجياً

منشورات دار الأفاق الجديدة بيروت



# اعرف نفسك

۳۵ اختبارا سيكولوجيا



سَمِير شَيْخَانِي

# اعرف نفسك

٣٥ إختبارًا سيكولوجيًا

منشورات دار الأفاق الجديدة بيروت

حقوق الطبع والنشر محفوظة  
لدار الأفتاق الجديدة  
الطبعة الثالثة  
١٩٨٦/٨١٤٠٦ م

## تقديم

### الاختبارات السيكلوجية

السيكلوجية، كما نعلم، هي علم حديث، ولكن لو تعمقنا أكثر في مفهومها لأدركنا ان هذا العلم يعود في قدمه الى اول وجود للانسان على سطح الأرض.. ذلك بأن الانسان منذ وُجد اخذ يتساءل، ويفتش، ويبحث، ويستقصي، ويتكهن. يتساءل عن سر الوجود والطبيعة والإشياء من حوله، وقد يتساءل عن سر وجوده هو بالذات، وهذا ما نسميه الفلسفة التي بدورها قادت العلماء الى السيكلوجية، او علم النفس. حتى ان الاقدمين كانوا يسمون السيكلوجية «الفلسفة العقلية». وقد انصرف همهم آنذاك الى تحديد العقل المطلق، وطبيعة هذا العقل، وابعاده، وآفاقه، وجوهره، مستخدمين بذلك الاسلوب النظري التأملي البحث، منصرفين عن اسلوب المراقبة الحسية. واستقراء الوقائع. لذا فإن الفلاسفة والعلماء لم يتقدموا آنذاك قيد انملة في هذا المجال. على ان التقدم في بعض العلوم الاخرى، كالبيولوجية. ونظرية النشوء والارتقاء، والفيزياء، والكيمياء، استطاع بدوره ان يطور السيكلوجية، إذ ابتدأ الانسان يكتشف علاقة الانسان بالبيئة وتأثير المؤثرات الخارجية والوراثية والبيئة على تصرفاته وسلوكه. من

هنا أخذ علم النفس يتطور باستمرار الى أن اصبح الآن علماً قائماً بذاته.

★ ★ ★

كان ذلك في آواخر القرن التاسع عشر، وكان ظهور السيكولوجية الرسمي يجلبها الجديدة في السنة ١٨٧٩، عندما أسس فيلهلم ماكس فونت (١٨٣٢ - ١٩٢٠) الفسيولوجي والسيكولوجي الالماني في جامعة لايبزيغ للابحاث السيكولوجية مختبراً خاصاً لاستعمال طرق وأساليب أثبتت فاعليتها في حقل الفسيولوجية والفيزياء. وهذا يعني بكلمات اخرى ان السيكولوجية كعلم قد تخلصت عن مجرد التأمل النظري، وتبنت الطريقة العلمية التي من خصائصها الأساسية:

أولاً: ان مستعملها يقوم بمراقبات دقيقة منظمة.

ثانياً: انه يسمى وراء الحقيقة المجردة

ثالثاً: ان يتم اجبائه وينشرها على نحو يتمكن معه الآخرون من تكرارها في الأحوال والظروف نفسها.

وبدلاً من مراقبة الأحداث التلقائية اصبح السيكولوجيون يضبطون التجربة ويجرونها في ظروف مسيطر عليها. وهكذا نرى ان السيكولوجية اصبحت علماً عندما صارت تجريبية او اختبارية، أي خاضعة للتجربة، والاختبار، والامتحان.

ومن أبرز الذين ساهموا في تطوير علم النفس العالم فونت الالماني، كما أسلفنا، ثم ويليام دجيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠) الاميركي، والفريد بينيه (١٨٧٥ - ١٩١١) الفرنسي. فالاول اشتهر بدراساته التجريبية للحياة العقلية وطريقة المختبر، والثاني دجيمس، وهو تلميذه، أسس في



الولايات المتحدة الاميركية مختبرات سيكولوجية. وبينه اجرى عدة تجارب في ميدان المختبرات العقلية والنفسية.

وجاء بعد ذلك الكثيرون من العلماء الذين عملوا على تطوير هذا العلم وتشعبه، واستخدامه كوسيلة لتحسين النوع البشري، او السيطرة عليه، أو على الأقل، فهمه فهماً صحيحاً وعميقاً، واستقراء نزعاته ودوافعه ورغباته وميوله، والإبحار في مآلات النفس البشرية الغامضة.

من هؤلاء العلماء مثلاً، السير فرنسيس غالتون (١٨٢٢ - ١٩١١) الذي يمكن ان نعتبره مبتكر طريقة الاختبارات السيكلوجية بطريقة الاستفتاء، او مجموعة الاسئلة، التي تُطرح على مجموعة من الأفراد لاستطلاع رأيهم في قضايا معينة. ثم ان ر.س. وودورث هو اول من استخدم سنة ١٩١٨ الطريقة الاستجوابية النفسية لاختيار الشبان الذين يصلحون للجندي والخدمة العسكرية.

واختبار الشخصية وتحليلها بواسطة الأسئلة الموجهة هي عملية من الصعوبة بمكان، إذ أن لها قواعد واصولاً لا يمكن الا للاختصاصيين المحللين أن يتمكنوا من وضعها. وليس هذا فحسب، بل إن تحليل الاجوبة عن هذه الاسئلة والاستنتاجات التي نستخلصها منها، لا يمكن القيام به الا بواسطة علماء اختصاصيين اخضعوا انفسهم للعديد من التجارب والاختبارات العلمية والسيكولوجية الماثلة. لهذا كله، فإن الاختبارات والاستفتاءات الواردة في هذا الكتاب هي عبارة خبرة وتجارب حفنة من العلماء الاختصاصيين قاموا بها على عدد كبير من الناس في ظروف متباينة واحوال متضاربة، تمكنوا بعدها من التوصل الى ما توصلوا اليه من استخلاصات ونتائج وضعوها في خدمة البشرية. ونحن الآن بدورنا، نضعها في خدمة قرائنا علّهم يستفيدون منها في

حياتهم اليومية والمعيشية. فبواسطتها يمكنهم ان يضعوا اليد على الثغرات في شخصيتهم ليعملوا، من ثم، على سدّها وتصحيح اعوجاجها.

★ ★ ★

وأراني هنا - استكمالاً للفائدة - اعود فأذكر بالكتابين اللذين صدرا لي عن هذه المؤسسة «دار الآفاق الجديدة» واللذين طُبعا غير مرة، وهما «علم النفس في حياتنا اليومية» و«سبيلك الى السعادة والنجاح»، ففيهما المزيد من الاختبارات النفسية، والارشادات الاختبارية التي تساعدنا على معرفة أنفسنا معرفة صحيحة، وعميقة، ومتميزة. ومتى عرفنا أنفسنا - ومعرفة النفس، كما نعرف، من أصعب الامور في الحياة - أمكننا معرفة الآخرين من حولنا، ومعرفة الظروف المحيطة بنا، ومعرفة دنيانا التي فيها نعيش، وبالتالي أمكننا العثور على سبل السعادة والنجاح، وتحقيق اكتفاء أوفر في هذه الحياة!

★ ★ ★

وفيا يلي عناوين تلك الاختبارات التي نشرت في كتابي المذكورين، وقد جئت أضيف إليها هذه الاختبارات الجديدة التي يتضمنها هذا الكتاب «إعرف نفسك» الذي أنت على وشك ان تتصفحّه الآن.

• في كتاب «علم النفس في حياتنا اليومية» نشرت الاختبارات النفسية التالية:

٧ رموز تكشف ٦ أسرار في شخصيتك وسلوكك.

الراشد ضد الطفل.

الثقة بالنفس.

هل أنت سيد أعصابك؟

ما هي درجة توترك؟

هل أنت مسرف في القلق؟  
هل لك ارادة وعزيمة؟  
هل أنت الاداري الممتاز؟  
هل تجري وراء السراب؟  
هل أنت خجول؟  
هل تكسب المال؟  
هل يستلطفك الآخرون؟  
هل أنت مزعج؟  
ما مدى شعبيتك؟  
هل أنت صالح لعملك؟  
هل أنت لبق؟  
هل أنت دون جوان؟  
امتحن نفسك بهذا الاختبار الصحي  
امتحان نفسي للوالدين  
هل أنت مخترع؟  
هل تحسن استثمار عطلتك؟  
اختبر مواقفك  
امتحن حبك للآخرين  
هل تعتقد بالخرافات؟  
هل أنت امرأة متكاملة الشخصية؟  
سيدتي، سيدي، ما هو سبب سعادتكما؟  
سيدتي، على مهنة زوجك تتوقف سعادتك  
الزوجان: كيف يتلافيان الشكاوى المتبادلة؟  
سيداتي سادتي، أتعرفون أخطاءكم؟  
سيدتي، ماذا يتحدث عنك الناس؟

هل أنتِ زوجة مثالية؟  
اليدان تفضحان مزاج المرأة وسلوكها...  
...والألوان تكشف شخصية المرأة  
الرجل يفضح عمره بما يعترف به  
اختبار في قيادة السيارة

★ ★ ★

• وفي كتاب «سبيلك الى السعادة والنجاح» نشرت الاختبارات  
النفسية التالية:

١ اختبارات نفسانية بلا عنوان  
ما هي درجة ذكائك؟  
اختبار نفسي عددي  
اختبر حسن التنظيم لديك  
اختبر نظرتك الحاططة  
هل تشكو من عقدة اوديب؟  
هل أنت شرطي ممتاز؟  
هل أنت أنيق؟  
هل أنت صريح؟  
هل أنت طموح؟  
هل أنت محب للاستطلاع؟  
هل أنت مستعد للعام ٢٠٠٠؟  
هل أنت متكبر أم متواضع؟  
هل أنت غريب الأطوار؟  
هل أنت ساذج؟  
هل يمكنك ان تصبح نجماً سينمائياً؟

هل تحب الحيوانات حقاً؟  
كيف تبدلين في عيون الآخرين؟  
هل أنتِ عاشقة؟  
هل أنتِ زوج مثالي؟  
هل تعاونين زوجك؟  
هل انتا زوجان مثاليان؟  
أتريدين أن تكوني محبوبة؟  
هل « تأخذ وقتك »؟  
لماذا تدخين، يا سيدي؟

★ ★ ★

• هذا الكتاب الذي بين يديك، عزيزي القارئ، يقتصر على الاختبارات النفسية وحسب، وقد نشرنا منها ٣٥ اختباراً، اليك عناوينها:

هل أنت ضحية ام لا؟  
هل أنت مؤهل للقيادة؟  
اختبار الجمال في ١٢ سؤالاً (للجنسين اللطيف والחסن)  
سيدي، سيدي، هل انتا من العشاق؟  
هل تعرف كيف تفتنم الفرص؟  
هل انت مصاب بمقدة الشعور بالنقص؟  
هل أنت وفي؟  
هل أنت صارم مع نفسك؟  
تجنب الوقوع في فخ المقارنة  
كيف تصبح فعالاً في عملك  
هل تحسن الحكم على الآخرين؟

كيف يراك الآخرون؟  
هل أنت عنيد وصبور؟  
أين تقف؟  
هل تملك حسَّ النكتة؟  
هل تحبُّ المزاح؟  
هل تطيعك أصابعك؟  
اجتبار في الأخذ والعطاء  
هل أنت بخيل، أم اقتصادي، أم مبذر؟  
هل « جيوبك مثقوبة »؟  
ماذا تعني لك الأمثال؟  
هل أنت وجل أم جسر؟  
هل تغريك الصعاب؟  
ما هو سلوكك تجاه المؤسسات؟  
هل يمكنك أن تكون مستكشفاً؟  
هل أنت يقظ؟  
هل أنت جبان أم مقدام؟  
هل من السهل أن تكون ضحية الخوف؟  
هل أنت خفي، أم لامبال، أم فظ؟  
هل تنعم بالعطلة الصيفية؟  
هل انتزع حاة متسلطة؟  
سيندي، اترفين كيف تعتنين بنفسك؟  
اختر قوة ذاكرتك  
اختر برودتك ورباطة جأشك

اختبر قوة ملاحظتك (٥ اختبارات مصورة)  
اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الأرقام من ١ - ٩٩؟

بيروت، في أول أيلول ١٩٨٠

سمير شيخاني

## هل أنت ضحية أم لا؟

لتعرف ذلك امتحن نفسك بالاختبار التالي المؤلف من مئة سؤال للحالات نموذجية من الحالات التي يكون فيها المرء في هذه الحياة العادية ضحية الظروف. ومع كل سؤال طريقتان للتصرف أو ردّ الفعل: احدهما اجابة الضحية، والأخرى اجابة المنتصر، أو غير الضحية. وانظر أي اجابة تصوّر اكثر ردّ فعلك العادي، أو الطريقة التي ربما تتصرّف بموجبها في مثل هذه الحالات.

غير أن الاختبار هذا لا يُقصد منه مقياس دقيق لشيء. انه، بالاحرى، من اجل تقييم نفسك، وتقدير وضعك أو تقدّمك - ولإعطائك لائحة بتصرّفات الضحية التي يُطلب اليك العمل على تبديلها. إذأ، لا تهتم بأن تكون دقيقاً تماماً في أجوبتك. كل ما هو مطلوب منك أن تقرأ ما كُتب حول الموقف، وتحمين كيفية تصرّفك العادي. واذا لم تكن حالة ما منطبقة عليك، فالجأ إلى حسك الباطني. واذا استبدّت بك فكرة ما على نحو غير سوي من جراء هذا الاختبار نفسه والنص الحرفي لاسئلته، فانك لا تكون تمارسه بالطريقة الخلاقة الحية. وعندها اكتفِ بأن تستمتع به وحسب!



## الأسئلة

١ - في المطعم تلاحظ ان جودة الطعام ليست كما يجب، والخدمة كذلك.

اجابة الضحية

- تدفع البقشيش المحدد إلى الخادم وتندمّر من الطعام وأنت خارج.

اجابة غير الضحية

- لا تترك أي بقشيش، وتُعلم الادارة بسبب عدم رضاك.

٢ - يطلب اليك نسيب ما (أم، أخ، ابن، الخ...) ان تتكلم بالهاتفون عندما تكون مشغولاً جداً ولا تود الكلام.

اجابة الضحية

- تتكلم مع النسيب وتشعر بالمجلة، المضايقة، والاضطراب.

اجابة غير الضحية

- تقول للنسيب إنك حقاً مشغول جداً ولا وقت لديك للكلام.

٣ - يرن جرس الهاتفون وأنت منهمك في أمر ما.

اجابة الضحية

- تقطع نشاطك الشخصي وترد على المخاطبة.

اجابة غير الضحية

- تدع الجرس يرن وتواصل نشاطك دون انقطاع.

٤ - زوجتك (أو شريكك) تبدّل (أو يبدّل) على نحو غير متوقّع رأياً (أو رأيه)، مسبباً لك تضارباً ما.

- إجابة الضحية

- تبدّل خططك وتسمح لنفسك بأن تنزعج.

اجابة غير الضحية

- تمضي في تنفيذ خططك ولا تعتبر الحدث حق مصدراً للانزعاج.

٥ - تتناول وحبتك وتشعر بالاكتهاء مع أن صحنك ما يزال نصف ممتلئ.

اجابة الضحية

- تواصل أكل كل ما في صحنك وتنهض عن المائدة وأنت تشعر بالانزعاج.

اجابة غير الضحية

- تتوقف عن الأكل لحظة تشعر أنك غير جائع.

٦ - أضاع احد أفراد الأسرة شيئاً ويلومك على ذلك.

اجابة الضحية

- تصبح البوليس السري وتقضي فترة من الوقت في البحث اليأس عن شيء يخصّ سواك.

اجابة غير الضحية

- تستمر في عملك متجاهلاً المناورة الموجهة اليك باسم اللوم.

٧ - تود حضور مناسبة اجتماعية بمفردك.

اجابة الضحية

- تستأذن في الذهاب، وتدع القرار لسائر أفراد أسرتك.

اجابة غير الضحية

- تقول لأسرتك انك ذاهب، واذا قضت الحاجة، إنك ذاهب بمفردك.

٨ - تلاحظ أن أحدهم يحاول أن يشركك في همومه.

اجابة الضحية

- تصني الى شكواه وتشعر بالنهاية أنك حقير.

اجابة غير الضحية

- إما تعتذر وتنصرف، او تعلن له أنك لست مهتماً بمناقشة المصوم الآن.

٩ - يتذمر أحد أفراد الأسرة من أن الملابس لم تُغسل.

اجابة الضحية

- تعتذر وتعرض القيام بذلك فوراً.

اجابة غير الضحية

- تعرض على المتذمر تعليمه كيفية تشغيل الفسالة الكهربائية، وتدعه يقوم بذلك، أو تتجاهل التذمر وتدعه يعلم أنه مسؤول عن ملابسه.

١٠ - أنت على عجل، وتشاهد صفاً طويلاً أمام منضدة الكشف في مخزن بقالة.

### إجابة الضحية

- تنتظر في الصف مستشيطاً غضباً بسبب عدم تقديم العون،  
ولأن ذلك يؤخرك بلا ضرورة.

### إجابة غير الضحية

- تلحّ على أن ينشئ المدير صفّاً آخر، أو على أن يوليكَ  
اهتماماً خاصاً.

١١ - تصل الساعة التاسعة والنصف ليلاً الى مطعم يقفل ابوابه الساعة  
العاشرة ليلاً، حسب الاعلان، فتجده مغلق الابواب مع ان  
المستخدمين ما يزالون في الداخل.

### إجابة الضحية

- تستدير وتنصرف، منزعجاً لأنك ضلّلت بالاعلان الزائف.

### إجابة غير الضحية

- تلح على أن يقترب المستخدمون من الباب، وتقول لهم بكل  
أدب ولطف انك زبون وتودّ أن تتناول عشاءك، واذا لم يتم  
ذلك فانك سترفع الأمر الى الادارة.

١٢ - مكيف الهواء في الموتيل معطل، وتشعر بالانزعاج.

### إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً لأنك لا تود أن تبدو مزعجاً.

### إجابة غير الضحية

- تلحّ على اصلاحه فوراً، أو على نقلك الى حجرة اخرى.

١٣ - في مقابلة من أجل وظيفة ما تُطرح عليك سلسلة من الأسئلة  
الصعبة.

### إجابة الضحية

- ترتبك، وتتضايق، وتعتذر، وتتصرف بخوف، وتعتذر عن كونك عصبياً.

### إجابة غير الضحية

- تجيب بثقة وتنعت جهودهم بأنها من اجل التهويل، مردداً: «إنكم تودّون معرفة رد فعلي، فأنتم لستم مهتمين بالجواب. ليس هناك جواب قاطع.»

١٤ - يصارحك طبيبك بأنك بحاجة الى عملية جراحية، وأنت تساورك بعض الشكوك والخاوف.

### إجابة الضحية

- توافق بكل هدوء على اجراء العملية.

### إجابة غير الضحية

- تسعى وراء رأي طبيب مختص ثان وثالث قبل الموافقة على اجراء العملية الجراحية، معلناً لطبيبك أنك تودّ أن تكون العملية على أفضل مستوى.

١٥ - تشعر بأنك تستحق ترقية أو زيادة في المرتب.

### إجابة الضحية

- تنتظر حتى يفكر ربّ عملك بأن يفعل شيئاً من أجلك.

### إجابة غير الضحية

- تطالب بما تعتقد أنه من حقك، مبيّناً أسبابك، مبتعداً عن العاطفة والاعتذار.

١٦ - توفي احد أنسابك الابعدين، ولا تودّ حضور جنازته.

إجابة الضحية

- تذهب بتذمر وتكره إضاعة الوقت بهذه الطريقة.

إجابة غير الضحية

- تنفّيب عن حضور الجنازة.

١٧ - هناك امرؤ لا تود تقبيله، يقرب وجهه من وجهك محيياً، متوقفاً أن تستجيب.

إجابة الضحية

- تقبله وتشعر بأنك ظلمت.

إجابة غير الضحية

- تمدّ يديك لمصافحته وترفض بكل بساطة تقبيل ذلك الشخص.

١٨ - كل أفراد الأسرة جاثعون ويطلبون مدّ المائدة، مع أنك لست جاثعاً ولا تودّ أن تطهو.

إجابة الضحية

- تطهو وتشعر بالفضب والاستياء منهم.

إجابة غير الضحية

- تعلن أنك لن تطهو تلك الليلة، وتلتزم بكلامك، فتسمح بذلك للآخرين بأن يعرضوا على بساط البحث بديلاً آخر للعشاء.

١٩ - يُطلب اليك التحضير لحفلة في المكتب في حين أنك غير موافق على ذلك.

### إجابة الضحية

- تبادر الى التحضير للحفلة، وتشعر بالاضطراب لأنك تُكَلَّف دائماً القيام بالاعمال المتعبة.

### إجابة غير الضحية

- تصارحهم بأنك لا تهتم بأن تكون منظم الحفلة، وتتمسك بالرفض.

٢٠ - انت مدعو الى حفلة يرتدي فيها الجميع ملابس رسمية، ولكن لا تودّ مجاراتهم في ذلك.

### إجابة الضحية

- ترتدي الملابس الرسمية، وتشعر بالانزعاج، وتفضب لأنك ترتدي ملابس كنت تفضل عدم ارتدائها.

### إجابة غير الضحية

- ترتدي ما تيسر من ملابس، أو لا تذهب الى الحفلة.  
٢١ - منزلك يبعج بأشياء مركومة بغير انتظام، تركها سائر أفراد الأسرة.

### إجابة الضحية

- تقوم بترتيب كل شيء يتركه الآخرون بغير انتظام.

### إجابة غير الضحية

- تعلن أنك لن تكون المنظم للفوضى، وتدع الأشياء في مكانها.

٢٢ - لا تحس برغبة في ممارسة الحب، ورفيقتك ترغب في ذلك، مع أنها اساءت معاملتك قبل ساعة.

### إجابة الضحية

- توافق على ممارسة الحب وتشعر بأنه أسوء إليك.

### إجابة غير الضحية

- تقول لرفيقتك أنك لا ترغب في ممارسة الحب عندما تُساء معاملتك، وترفض ببساطة كل عروضها لل صداقة او التفاهم.

٢٣ - يتحدث أحدهم أمامك بكلام فاحش.

### إجابة الضحية

- تغضب وتشعر بالاهانة.

### إجابة غير الضحية

- تتجاهل ذلك وترفض السماح لتصرف أي شخص أن يسيطر على عواطفك.

٢٤ - تضطر الى استخدام الحمام في احدى الحفلات، والجميع على مقربة من الحمام.

### إجابة الضحية

- تحجم عن الذهاب إلى الحمام لأنك لا تريد أن ترتبك من جراء الاصوات التي ستصدر عن الحمام.

### إجابة غير الضحية

- تستخدم الحمام ولا تبالي بما يظنه أحد فيك. فأنت تعتبر الحمامات إنما وجدت لوظائف بشرية عادية، ولا ينبغي لك أن تحجل من كونك بشرياً.

٢٥ - تُفرض عليك أنظمة سخيفة لا معنى لها، ولكنها غير مؤذية.



كارتداء الأبيض في ملعب كرة المضرب (التنس)، أو كالجولس في الكنيسة في القمم المخصص للعروس، حسب الطقوس الدينية.

إجابة الضحية

- تشكو، وتضطرب، وتتذمر امام الجميع، ومع ذلك تعمل بموجب القواعد والانظمة لأن لا خيار لديك.

إجابة غير الضحية

- تكتفي بهز كتفيك وتضي دون أن تضطرب، ودون التسليم والاقرار بتلك القواعد والانظمة. إنك فعّال بهدوء.

٢٦ - يتجاوزك سائق شاحنة على الطريق العام.

إجابة الضحية

- تستشيط غضباً، وتصيح، وتتذمر، وتحاول الانتقام بتجاوزه.

إجابة غير الضحية

- تنسى ذلك، وتذكر نفسك بأنه ليس بوسعك السيطرة على سلوك السائق بالانزعاج من ذلك.

٢٧ - يطلب اليك زميل في العمل ان تنجز عملاً روتينياً لا تود القيام به، فضلاً عن أنه ليس مطلوباً منك.

إجابة الضحية

- تقوم به في أي حال، وتشعر بأنه اسبثت معاملتك.

إجابة غير الضحية

- تقول لا دون أن تقدّم أية اعتذارات.

٢٨ - تكتشف انه طُلب منك مبلغ من المال ثمن ما اشترت من احد

الخازن يفوق الثمن المعتاد.

#### إجابة الضحية

- لا تنيس ببنت شفة لأنك لا تود أحداث مشكلة، او الظهور  
بظهر الذم، البغيض.

#### إجابة غير الضحية

- تعلم انه طلب منك ثمن مرتفع وتصّر على تصحيحه.  
٢٩ - تنزل في احد الفنادق ويعطي الكاتب مفتاح غرفتك للخادم الذي  
سيرافقك اليها للحصول على بقشيش مع أنك لست بحاجة الى  
خدماته.

#### إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً وتدعه يرافقك لكي لا ترتبك.

#### إجابة غير الضحية

- تقول للخادم انك لا تحتاج إلى خدماته، ولكن اذا كان حقاً  
ينبغي أن يرافقك، فليفعل ذلك دون أن ينال أي بقشيش.  
٣٠ - اولادك يودون ان توصلهم بالسيارة الى منزل صديق لهم للعب  
معاً، ويتوقعون منك أن تلغي مشاريكم وتنقلهم.

#### إجابة الضحية

- تلغي مشاريكم او تعدّها، وتنقلهم بالسيارة.

#### إجابة غير الضحية

- تصارخ اولادك بأن عليهم ايجاد طريقة للذهاب الى حيث  
يريدون بدونك، لأن لديك أموراً هامة تقوم بها.

٣١ - احد الباعة المتجولين أرهقك بثرثرته عن البضاعة المولج بالترويج لها.

إجابة الضحية

- تجلس بهدوء وتصغي اليه بنفاد صبر، منتظراً البائع أن يفرج عنك.

إجابة غير الضحية

- تقاطعه وتصارحه بأنك لا ترغب في شراء ما يعرضه عليك، فإذا استمر في الحديث تنهض وتنصرف.

٣٢ - تنوي إقامة حفلة وامامك ثلاثة أيام للتحضير والاستعداد.

إجابة الضحية

- تقضي كل وقتك في التحضير، والتنظيم، والقلق حول ما اذا كانت الامور ستسير على ما يرام.

إجابة غير الضحية

- تقوم بالاستعدادات البسيطة الضرورية وتدع الأمور تجري كما تشاء - فلا مزيد من التنظيف، ولا معاملة خاصة، بل ترك الأمور تسير ببساطة وبطريقة مسترخية، وكالمعتاد.

٣٣ - احدهم ينتقد عملك.

إجابة الضحية

- تصاب بعصبية، وتضطرب، وتروح توضح الامور.

إجابة غير الضحية

- إما ان تتجاهل الانتقاد أو تتقبله دون أن تضطر الى الدفاع عن نفسك امام المنتقد.

٣٤ - احدهم يدخن بجوارك، وذلك يؤذيك ويشئت تفكيرك.

إجابة الضحية

- تجلس راضياً دون ان تحرك ساكناً.

إجابة غير الضحية

- تطلب اليه بكل أدب ألا يدخن، فاذا رفض فإما أن تنتقل من مكانك أو تطلب اليه ان يفعل ذلك.

٣٥ - يحمل اليك الخادم في المطعم قطعة بفتيك مطهوه جيداً، في حين أنك أردتها غير منضجة بالطهو.

إجابة الضحية

- تأكلها مطهوه جيداً لأنك لا تود ان تثير مشكلة.

إجابة غير الضحية

- تعيدها وتطلب مجدداً قطعة بفتيك غير منضجة.

٣٦ - يتجاوزك احدهم وانتم واقفون في الصف كالعادة.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً، وتدعه يقف أمامك، ولكنك تغلي غضباً.

إجابة غير الضحية

- تصارحه بأنك لست ممن يسمحون للآخرين بتجاوزه.

٣٧ - استدان احدهم منك مبلغاً من المال واهمل في إعادته.

إجابة الضحية

- تتعذّب لتصرفه غير المراعي لحقوق الآخرين ومشاعرهم ولكنك لا تقول شيئاً.

### إجابة الضحية

- تبلغ المدين مجزم أنك تتوقع منه أن يسدد المبلغ فوراً.  
٣٨ - أنت غريب في احتفال اجتماعي.

### إجابة الضحية

- تبقى منزوياً عن الحضور راجياً أن يدعوك أحدهم للاشتراك في حديث، وتشعر بعدم الراحة.

### إجابة غير الضحية

- تتقدم من الموجودين، وتقدم نفسك، وتتفادى عدم الراحة الذي يسببه الانزواء.  
٣٩ - تتبع حمية عن الطعام ويصرّ أحد اصدقائك على انه صنع لك حلوى خصيصاً لك لأنك تحبها. أم أنك توقفت عن شرب الخمره وبلح عليك أحدهم بمشاركته في كأس.

### إجابة الضحية

- تقبل بتناول قطعة الحلوى او احتساء الكأس لكي لا تؤذي شعور صديقك.

### إجابة غير الضحية

- ترفض الكأس او الحلوى قائلاً إنك تقدّر له لطفه، ولكن كل ما في الأمر أنك لن تسمح لنفسك بتبديل قرارك.  
٤٠ - يصادفك امرؤ في الطريق يحاول بيع سلعة أو تقديم وجهة نظر.

### إجابة الضحية

- تتوقف وتصني اليه على أمل أن يتوقف عن الكلام، او بتناع السلعة للتخلص منه.

### إجابة غير الضحية

- تستدير وتتركه دون التلفظ بأي كلمة توضيح.
- ٤١ - يطلب اليك أحدهم أن تعتذر عن شيء لا تشعر أنك آسف عليه.

### إجابة الضحية

- تعتذر وتطلب السماح من فورك وتسمح لنفسك بأن تقع فريسة المناورة.

### إجابة غير الضحية

- تصرّح بما تعتقده، ثم تحوّل أفكارك إلى حياتك بدلاً من الاضطراب لأن احدهم يرفض ان يفهم وجهة نظرك.
- ٤٢ - احد ساسة العقارات يواصل مطاردتك ليريك عقاراً لا تود أن تراه.

### إجابة الضحية

- تذهب، مع ذلك، وتعين العقار لأنك تشعر أنك مضطر ان تكون لطيفاً مع امرئ تحمّل كل هذا الازعاج.

### إجابة غير الضحية

- تقول له بصراحة انك غير مهتم برؤية أي عقار، وترفض أن تُرهّب بأساليب البيع العنيفة والملاحاة.
- ٤٣ - تطلب شرباً قليل الكحول في المطعم، فيأتيك كوب مملوء ثلاثة أرباعه ثلجاً، والربع الباقي شرباً.

### إجابة الضحية

- تدفع ثمن كوب الثلج ولا تذكر شيئاً عن امتعاضك.

### إجابة غير الضحية

- بكل لطف وتهذيب تقول للنادل إنك تريد قليلاً من الشلج وكأساً مليئة بالشراب لأنك إنما تدفع ثمن ذلك.
- ٤٤ - يقول لك احدهم «إنك لا تثق بي! إنك تعتقد ولا ريب انني اخدعك!»

### إجابة الضحية

- تنكر أنك لا تثق بهذا الشخص، وتروح تعذب نفسك بمشاعر الاستياء المزعومة.

### إجابة غير الضحية

- تقول ان كون المرء مخدوعاً أمر ممكن جداً عندما يتعامل المرء مع الآخرين، وانك بالفعل متشائم. فاذا لم يستطع هذا الشخص تحمّل تشاؤمك فتعامل مع سواه.
- ٤٥ - يطلب اليك طبيبك ان تعود اليه مرة ثانية لقضية ما. ولكنك لا تود دفع اجرة الزيارة الثانية، فضلاً عن أنك تشعر بأن صحتك على ما يرام.

### إجابة الضحية

- تعود في الموعد المضروب، وتعلن أنك في صحة ممتازة، وتدفع بدل الزيارة غير الضرورية.

### إجابة غير الضحية

- تعود الى الطبيب اذا لمست حاجة الى ذلك وحسب. انك تثق بنفسك، وبخاصة عندما يكون الأمر بسيطاً واثانويّاً، وتعرف تماماً أن الزيارة الثانية ليست ضرورية بقدر ما هي تقليدية.

٤٦ - أنت تتردد على اختصاصي بالمعالجة وبخاصة بغير العقاقير والجراحة، ولكنك ترغب في وقف المعالجة لأنك تشعر بأنه لم يعد لك حاجة بها.

#### إجابة الضحية

- تعتقد انك مدین للاختصاصي المعالج بتوضيح، ولذا تقضي جلسات عدة تتحدث عن ذلك، وتدفع له للمساهمة في وقف المعالجة. وتُفَرى بالبقاء والتحدث عن ذلك، وفي كل مرة تقدّم سبباً معقولاً يُقابل بعبارات من مثل «ينبغي ان تكون غاضباً. ذلك يثبت أنك لست مستعداً للانصراف». إنك تضع نفسك في حالة اللاربح عندما تناقش الموضوع.

#### إجابة غير الضحية

- تتصل تلفونياً بالاختصاصي بالمعالجة وتصارحه بأنك ستوقف عن متابعة المعالجة، ولكنك ستعود إليه في المستقبل إذا دعت الضرورة. وترفض أن تدفع له ليعلم لك أن المعالجة انتهت في الوقت الحاضر، وتقصد من ذلك أنك لست مديناً له بأي مبلغ.

٤٧ - إنك تطلب قرضاً من مصرف، والمسؤول يتصرف بطرق وأساليب متكبرة، وفيها تهديد.

#### إجابة الضحية

- تقول له: «اجل يا سيدي» كثيراً... انك تتوسل وتتصرف بجنون.

#### إجابة غير الضحية

- تطلب من فورك مقابلة مسؤول مصرفي آخر، وتعلن أنك لن



تتسامح بأي أسلوب من أساليب التهديد .

٤٨ - بدلاً لك الطبيب روضة بعدد من الادوية التي تجهل محتوياتها  
وئمنها .

إجابة الضحية

- تناول ما يعطيك اياه الصيدلي دون ان تتلفظ بكلمة ،  
وتدفع الثمن الذي يفرضه مها كان .

إجابة غير الضحية

- تطلب من الطبيب والصيدلي معرفة تركيب الادوية، وما  
يمكن ان تكلفه . فاذا بدا لك الثمن مرتفعاً جداً فانك  
تقصد صيدليات اخرى وتقابل بين الاسعار قبل ان تقرر  
من اين ستبتاع الادوية . واذا لم تعجبك المواد المركبة منها  
فانك تطلب الى الطبيب ان يعطيك معلومات عن الدواء ،  
ولماذا يصفه ، وماذا يتوقع من نتائج .

٤٩ - بعد عودتك من الحزن تجد ان البذلة التي اشترت ليست على ما  
يرام .

إجابة الضحية

- لا تميد البذلة . واذا ما أعدتها وجوّهت برفض أمين  
الصندوق إعادة الثمن ، تغادر الحزن غير راضٍ .

إجابة غير الضحية

- تميد البذلة وتلح على استعادة ثمنها . فاذا رُفض طلبك  
تعملها مباشرة الى رئيس الشركة .

٥٠ - انت مدعو الى حفلة لا تؤدّ حضورها ، والمفروض عليك تقديم  
هدية حتى لو لم تحضر الحفلة .

### إجابة الضحية

- تمضي فتبتاع هدية وتشعر بالامتصاص.

### إجابة غير الضحية

- ترسل، بكل تهذيب، مشاعر الأسف لعدم تلبية الدعوة، ولا تبتاع أي هدية.

٥١ - تواجهك مشكلة ارسال بطاقات معايدة خلال العطلة وأنت تفضل ألا تفعل ذلك.

### إجابة الضحية

- تبتاع البطاقات، وتضع العناوين على الملفات، وتدفع ثمن طوابع البريد، وتكره كل دقيقة انفقتها في هذا السبيل.

### إجابة غير الضحية

- لا ترسل اي بطاقات، ولا تقدّم اي توضيحات.

٥٢ - جهاز راديو او ستيريو قريب منك ترتفع منه اصوات عالية جداً تسبب لك التعب الجسدي.

### إجابة الضحية

- تتحمّل ذلك بكل بساطة دون قول شيء، او تحتج بصوت مرتفع وتدخل في جدل حول ذلك.

### إجابة غير الضحية

- تحفّض بنفسك الصوت أو تطلب الى الفريق المسيء أن يفعل ذلك. فاذا رفض تغادر المكان، او تعلم المسؤول عن المكان انك لن تعود ما لم تخفف الضجة، او ما يناسب الحالة.

٥٣ - كلب الجيران ينبج نباحاً مزعجاً ومرتفعاً جداً في الصباح فيقلق نومك.

إجابة الضحية

- تبقى مستلقياً في سريرك وتغضب.

إجابة غير الضحية

- تصارح جارك بأن الكلب يزعجك بنباحه. فإذا لم يوقفه توقظه ليلاً وعندما ينبج كلبه. فإذا لم يعمد الى عمل شيء تخبر الشرطة بالامر وتتقدم بشكوى رسمية قوامها الازعاج والضجيج.

٥٤ - في لقاء أخير في عملية شراء منزل، تدهش لكل الرسوم الخبأة، فتشعر بأنك وقعت ضحية.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً خشية أن تبدو أحق، وتستمر في الاحساس بأنه أسوء اليك.

إجابة غير الضحية

- توقف معاملات صفقة الشراء حتى تُقدّم اليك الحسابات التي تقنمك. وترفض ان تقع فريسة التهديد بسبب الجهل.

٥٥ - الحرارة معدومة في دار السينما التي تشاهد فيها فيلماً، وتشعر بالبرد المزعج.

إجابة الضحية

- تبقى جالساً مكانك وقد تجمّدت أطرافك.

إجابة غير الضحية

- تطلب مقابلة المدير ، وتطالبه باعادة ثمن بطاقة الدخول لأنك لم تدفع الرسم المفروض للجلوس في صالة غير مدفأة.

٥٦ - تلاحظ ان ضريبة الشراء التي سُجلت عليك لقاء بعض ما ابتعته من بقالة هي اكثر من المفروض قانوناً.

إجابة الضحية

- تدفع المطلوب لأن الناس يعتبرونك حقيراً للتدبر من مبلغ زهيد كهذا.

إجابة غير الضحية

- لا تدفع إلا ما يتوجب عليك قانوناً.

٥٧ - تحاول طلب مغالبة دولية، وتصادف عاملة تلفون مزعجة غير متعاونة.

إجابة الضحية

- تدخل في حوار طويل معها وتنتهي الى فشل وخيبة أمل.

إجابة غير الضحية

- تميد ساعة التلفون، وتطلب رقم المخابرات الخارجية علّ عاملة تلفون اخرى تردّ عليك.

٥٨ - سكران في احدى الحفلات يزعجك بثرثرته وحديثه التافه.

إجابة الضحية

- تجلس وتصني اليه وأنت تتمرمر، راجياً ان ينصرف.

إجابة غير الضحية

- تفادر المكان وترفض أن يقترب منك.

٥٩ - في محطة الخدمة يملأ العامل خزّان سيارتك بالوقود، ويتجاهل

تنظيف الزجاج الامامي.

إجابة الضحية

- لا تحرك ساكناً، وتغضب لأنه لا يقوم بعمله كما يجب.

إجابة غير الضحية

- تطلب اليه أن يفصل الزجاج وتنسى أنك طلبت اليه ذلك.

كل غايته ان يكون زجاج سيارتك الامامي نظيفاً، وليس اصلاح عامل محطة بيع المحروقات.

٦٠ - تكره عملية نشر السداد في مرجتك ولا تؤمن بمجدوى ذلك، ولكنك مضطر للقيام بهذا العمل لأن الآخرين مروجاً خضراء متلألئة.

إجابة الضحية

- تشتري السداد، وتنفق وقتاً في نشره على المرجة، وتحقد على نفسك لانصياعك الى مثل هذه الضغوط السخيفة.

إجابة غير الضحية

- تحجم عن تسميد مرجتك بدلاً من النظر الى الجيران لمعرفة

كيف ينبغي أن تصرف. فاذا كانت مرجتك أقل إخصراً

من مروج الآخرين، فعليك ان تقبل بذلك بدلاً من التفكير

في ما يمكن أن يظنه فيك الجيران.

٦١ - طبيببك يجعلك تنتظر مع أنك وصلت في الموعد المحدد.

إجابة الضحية

- لا تقول شيئاً لأنك تعلم كم هم مشغولون ومهمون الاطباء.

### إجابة غير الضحية

- تصارحه بما تحسه وأنت تنتظر، وتطالبه بحسم من الاجرة  
للتعويض عن وقتك المهدور.

٦٢ - تنال علامة مدرسية تعتقد أنها مجحفة بحقك.

### إجابة الضحية

- لا تفعل شيئاً وتحقق على المعلم.

### إجابة غير الضحية

- تطلب موعداً من المعلم وتوضح له مشاعرك. فإذا لم تحصل  
على أي نتيجة، تكتب رسالة الى الرئيس، أو العميد، أو  
أي مسؤول إداري. وتتابع سير الشكوى بالحاح.

٦٣ - متعهد دفن الموتى يحاول حملك على تنظيم جنازة مكلفة جداً  
مفتنباً شدة حزنك على الراحل.

### إجابة الضحية

- تمشي حسب رغبته وتطلب منه تقديم أفضل ما عنده  
للمناسبة بالكلفة المرتفعة لأنك تود ألا يعتقد أنك لم تكن  
تحب الفقيد العزيز.

### إجابة غير الضحية

- تعي ما يحاول المتعهد ان يفعل، وتلح على ان يعاملك  
باستقامة بدلاً من الموافقة العاطفية الجياشة على عرضه.

٦٤ - استاذ الصف الذي التحقت به بليد وغير كفء، وأنت  
تضيع وقتك ومالك.

### إجابة الضحية

- تواصل متابعة دروسه وتتألم بصمت.

### إجابة غير الضحية

- ترفع الشكوى الى رئيس الدائرة او المسؤول الاداري عنها، وتلج على الانسحاب من الصف واستعادة مالك، وتعلن أنه في حال رفض مطلبك ستلجأ الى المحكمة، والصحف، وحتى أنك ستفضح ذلك في مقال صحفي.

٦٥ - قدّمت خدمة الى احدهم ولم يرسل اليك أي بطاقة شكر.

### إجابة الضحية

- تغضب وتندم كثيراً من العقوق.

### إجابة غير الضحية

- تتجاهل الامر، وتذكر نفسك بأنك لم تقم بما قمت به من اجله، انتظاراً للشكر. فاذا لم يكن تصرفه مثل تصرفك فمعنى ذلك أنه سيء الطباع، ولا يستدعي ذلك بالضرورة ان تغضب.

٦٦ - أنت بحاجة الى بصلة واحدة، وعجل البقالة يعرض بصلاً في اكياس من وزن كيلوغرام واحد.

### إجابة الضحية

- اما أنك تستغني عن البصل أو تبتاع الكيس برمته.

### إجابة غير الضحية

- تفتح كيس البصل وتأخذ البصلة التي تود شراءها.

٦٧ - تشعر بالنعاس بعد وجبة ممتازة.

### إجابة الضحية

- تبقى مستيقظاً لأنه لا يجوز «أخذ غطة» حسب أنظمة فلان.

### إجابة غير الضحية

- تستلقي دون الشعور بالذنب لأنك تحتاج الى النوم.

٦٨ - يطلب اليك رئيسك في العمل أن تتأخر في المكتب، ولديك موعد شخصي هام.

### إجابة الضحية

- لإرضاء رب العمل، تخلف الموعد وتبقى في المكتب.

### إجابة غير الضحية

- تصارح رب العمل بأن موعدك هام، وان العمل حتى ساعة متأخرة دون إنذار مسبق كافٍ في تلك المناسبة امر غير ممكن.

٦٩ - تريد النزول في فندق فخم ولكنه يكلف كثيراً.

### إجابة الضحية

- تذهب الى فندق أرخص لأنك لا تستطيع التبذير بين آن وآخر. ان كل شيء ينبغي أن يكون عرضة لمبدأ المساومة.

### إجابة غير الضحية

- تتباهى بذلك للفت الانظار ولا تهتم للأمر، وتقرر الاستمتاع بالنزول في فندق فخم، مكلف لأنك تستحق ذلك.

٧٠ - أنت على وشك الكلام، ويقاطعك أحدهم ليتكلم عنك.



### إجابة الضحية

- تضرب صفحاً عن ذلك، وتدع الشخص الآخر يتكلم عنك.

### إجابة غير الضحية

- تعلن انك قوطعت، وأنتك تفضل أن تتحدّث بنفسك.

٧١ - يسألك احدهم «لماذا ليس لك اولاد؟»

### إجابة الضحية

- تنهمك في شرح طويل، مرتبك، وتحسّ بأنك سخيّف.

### إجابة غير الضحية

- تقول للسائل ان الامر شخصي، وان لا دخل له في شؤونك الخاصة.

٧٢ - تصل الى المطار وتتوقع تسلّم السيارة التي استأجرتها، فيقال لك ان السيارة الموعودة غير متوفرة، أو أنها لم تعد بالسعر الذي وُعدت به.

### إجابة الضحية

- تستأجر السيارة التي تكلف اكثر وتدفع الفرق في السعر.

### إجابة غير الضحية

- تلجّ على تسليمك سيارة اخرى بالسعر المحدد المتفق عليه، وإلا لجأت الى شركة اخرى لتأجير السيارات، وتكتب الى الشركة الاولى تبلغها تحوّلك عن التعامل معها. فأنت تصرّ على ان تُعامل بطريقة صحيحة.

٧٣ - تُعطى علاوة مالية من اجل النفقات المنزلية، ولا يحق لك ان

تنفق من المبلغ شيئاً على نفسك دون إذن مسبق.

إجابة الضحية

- تَندَمُّ كثيراً، ولكنك توافق على بقائك عبداً مالياً.

إجابة غير الضحية

- تجعل نفقات الأمور المنزلية منخفضة عندما لا يتوفر لديك المال الكافي، وتدع المال العظيم البراعة يتخيّل كيفية إدخالها المنزل. وتفتح حسابك الخاص في المصرف، حتى لو كان يبضعة دولارات، وترفض أن تقدّم حساباً نقدياً عن نفسك.

٧٤ - تعتقد ان فاتورة التلفون مُبالغ في أرقامها.

إجابة الضحية

- تسدد المبلغ المطلوب لتتفادى المشاحنة.

إجابة غير الضحية

- تحسم المبلغ المشكوك فيه وترفق كتاباً بالمبلغ المسدّد، وتلجّ على تفاصيل الرسوم المختلف عليها، واذا لم يصلك ردّ تمنع عن الدفع.

٧٥ - أنت امرؤ نباقي، وتدعى الى مأدبة تُقدّم فيها اللحوم.

إجابة الضحية

- تأكل اللحم المقدّم لكى لا تسيء الى مضيفك، أو تعتذر لكونك مزعجاً، ثم تشعر بالمرارة لأنك اخترت ان تكون نباتياً.

إجابة غير الضحية

- تأكل فقط النباتات والخضار دون التلقّظ بكلمة، او تفعل

ذلك بتوضيح رقيق. فلا تشعر بأي ذنب، وتلتزم بما فرضت  
على نفسك باعتزاز.

٧٦ - في نهاية عشاء حضره عدد من الأزواج في المطعم، يقدم اليك  
الخادم الفاتورة، ولا يتقدم احد من الموجودين لتسديد المبلغ.  
إجابة الضحية

- تدفع ثمن عشاء الجميع وتشمئز من اولئك الذين لا يتطوعون  
لدفع نصيبهم من المبلغ.  
إجابة غير الضحية

- تطلع كل واحد من الموجودين على نصيبه المتوجب عليه  
دفعه.

٧٧ - تفقد قطعتك النقدية في جهاز الهاتف العام الذي يعمل بطريقة  
وضع قطعة نقدية فيه.  
إجابة الضحية

- تمضي مضطرباً.

إجابة غير الضحية

- تراجع المسؤول عن الجهاز وتطالبه باعادة القطعة النقدية  
اليك.

٧٨ - يلحّ عليك احدهم لمرافقته الى حفلة لا تود حضورها.  
إجابة الضحية

- ترافقه على كره منك.

إجابة غير الضحية

- تصارحه بأنك لست ذاهباً، وتلتزم بموقفك بالسلوك لا  
بالكلام.

٧٩ - تصل الى مطعم يقوم أحد الخدم فيه على توقيف السيارات في الموقف الخاص، ولكنك لا تريد أن يقود سيارتك أحد سواك.

إجابة الضحية

- تراقب على مضض الخادم وهو يقود سيارتك، والله وحده يدري ماذا سيصيبها.

إجابة غير الضحية

- تقول للخادم انك ستصفّ سيارتك بنفسك، فاذا رفض تراجع مدير المطعم.

٨٠ - تُكرّهُ على سماع محاضرة لا تود سماعها.

إجابة الضحية

- تجلس وتصفي، وأنت تقلي داخلياً، راجياً ان يتوقف المحاضر.

إجابة غير الضحية

- تقول لمن يعذّبك بمحاضرتة انك لست مهتماً بما سيقول، فاذا استمر في الكلام تنهض بكل هدوء وتنصرف.

٨١ - تشعر بالجموع، ولكنك تسعى الى تخفيض وزنك.

إجابة الضحية

- تأكل لوناً دسماً ثم تشعر بأنك حقير.

اجابة غير الضحية

- تكافئ نفسك على مقاومتك بالترتيب على كتفك.

٨٢ - هناك أمور كثيرة ينبغي القيام بها ولا تتسع روزنامتك لها كلها.

### إجابة الضحية

- تصاب بتوتر، وتصبح سريع التهيج ، ومحاول القيام بكل شيء مخصصاً وقتاً زهيداً لكل شيء دون أن تعطي شيئاً منها اهتمامك الخاص الكلي.

### إجابة غير الضحية

- تهدئ أعصابك بمنح الآخرين جزءاً من مسؤولياتك، متيحاً لنفسك هكذا بعض الاسترخاء.

٨٣ - أنت فريسة «النق».

### إجابة الضحية

- تصغي دون تحريك ساكن، وتشعر بالانزعاج والسأم.

### إجابة غير الضحية

تذكر «النقّاق» بأنك لا تريد سماع ما يردد، فإذا استمر في «النقّ» تنهض وتنصرف دون الشعور بأي ذنب.

٨٤ - يطلب اليك اولادك حل خلافاتهم، وهم بذلك يحاولون احتكار وقتك.

### إجابة الضحية

- تدخل معهم في حديث طويل، وتتولى مهمة الحكم، وأنت ضمناً تكره كل ذلك.

### إجابة غير الضحية

- تفهمهم أنك لست مهتماً بخلافاتهم ثم تدعهم لكي يتولوا ذلك بأنفسهم.

٨٥ - يدعوك اصدقاءك ولا تود تلبية الدعوة.

### إجابة الضحية

- تحاول التملّص بإجابات غير ملزمة، وتنتهي الى الاقتناع بالذهاب.

### إجابة غير الضحية

- تقول «لا، شكرًا».

- ٨٦ - يحاول أحدهم التدخّل في شؤونك الخاصة بلجوهه الى الاسلوب التالي «صحيح انه ربما لا ينبغي لي طرح مثل هذا السؤال، ولكن...»

### إجابة الضحية

- تطلعه على المعلومات الخاصة لأنك لا تود جرح شعوره.

### إجابة غير الضحية

- تفهمه انه انما يتدخّل هكذا بشؤونك الخاصة، وان المعلومات المطلوبة سرية وستبقى كذلك.

- ٨٧ - يقدّم اليك احدهم نصيحة غير مرغوب فيها.

### إجابة الضحية

- تتلقّى النصيحة وتشعر بالمرارة لأنك لم تصارحه بعدم رغبتك فيها.

### إجابة غير الضحية

- تفهمه أنك قادر على تسيير شؤون حياتك بنفسك، ولكنك مع ذلك تقدّر له اهتمامه.

- ٨٨ - احدهم يشير عليك بمقدار البقشيش الذي ينبغي تقديمه، مع أن المال الذي يود انفاقه هو مالك.

### إجابة الضحية

- تفعل ما يشير به لكي لا يفضب.

### إجابة غير الضحية

- تقدّم من البقشيش ما تراه مناسباً وتفهمه ان بوسعه تقديم ما يشاء من ماله الخاص على سبيل البقشيش.

٨٩ - تتسلّم فاتورة بخدمات تعتقد أن المبلغ المسجل فيها مبالغ فيه كثيراً.

### إجابة الضحية

- تسدد المبلغ المطلوب وتشعر بأنك ضحية الخداع والغش.

### إجابة غير الضحية

- تطلب مقابلة منظم الفاتورة المضخّمة، وتراجمان كل محتوياتها بالتفصيل. وتصارحه بما لا توافقه عليه من بنود، وتطالبه بالتعديل.

٩٠ - غلأ طلباً لوظيفة فيه اسئلة تمييزية ومن غير المشروع طرحها.

### إجابة الضحية

- تجيب تماماً على كل ما ورد في الطلب، وربما لن تحظى بالوظيفة.

### إجابة غير الضحية

- تتجاهل الأقسام التمييزية، أو أنك تقدّم المعلومات التي تكون ملائمة لك.

٩١ - تود أن تقول لاولادك، او زوجتك، او ذويك أو أنسابك انك تحبهم.

### إجابة الضحية

- تستنكف عن ذلك لأنك تبدو سخيّاً.

### إجابة غير الضحية

- تجهد نفسك لتقول لهم وجهاً لوجه «أحبكم».

٩٢ - اولادك يودون ان تشاركهم في بعض ألعابهم الصبائية ولكنك لن تتمتع بذلك.

### إجابة الضحية

- تشاركهم اللعب ولكنك تنظر بين آن وآخر الى ساعتك لترى متى سينتهي اللعب.

### إجابة غير الضحية

• - تقوم بممارسة اللعبة التي تستمتع بها مع اولادك، وتسمى وراء المتعة المتبادلة نابذاً ما لا تستمتع به وحدك. ولما كان اولادك لا يحبون انواع لعب الكبار لأنهم لا يهتمون بها، فبوسعك أنت أيضاً ان تقوم بالاختبار نفسه.

٩٣ - أفراد أسرتك يتوقعون منك أن تقوم على خدمتهم بالطلب إليك بانتظام القيام بهذا العمل او ذاك، أو بنقل أشياء لهم.

### إجابة الضحية

- تقوم بدور الخادم.



### إجابة غير الضحية

- تصارحهم بأنك لن تكون خادمهم، وتلتزم بهذا الموقف بكل بساطة.

٩٤ - يقول بعضهم انه لا يفهمك.

### إجابة الضحية

- تحاول ايضاح نفسك مرة ثانية، أو انك تشعر بالمرارة لأنك تحقق في الاتصالات.

### إجابة غير الضحية

- تتوقف عن ايضاح نفسك مع معرفتك التامة بأن الشخص المذكور ربما لن يفهمك البتة.

٩٥ - يقول لك احدهم إنه لا يروقه هندامك، او مظهرك الخارجي، الخ...

### إجابة الضحية

- تضطرب لذلك وتتساءل عما إذا كنت غير راضٍ عن مظهرك على اساس رأي ذلك الشخص. وتبدل هندامك، او مظهرك الخ...

### إجابة غير الضحية

- تتجاهل التعليقات لأنك تعلم ان لكل انسان رأيه الخاص،

وأن آراء الآخرين لا علاقة لها بسلوكك او بما ينبغي أن  
تشم به.

٩٦ - غالباً ما تُقطع عليك وحدتك.

إجابة الضحية

- تغضب من الدخلاء وتصيح في وجوههم وتضطرب لأن لا  
أحد يدعك تنعم بوحدتك، وتقلع عن محاولة الانفراد.

إجابة غير الضحية

- تقفل الباب بالقفل، وترفع ساعة التلفون، وترفض أن تُحرق  
وحدتك كلما أراد أحدهم شيئاً منك.

٩٧ - تتأهب لمفادرة حفلة ما، ورفيقك سكران، ويصرّ على نقلك الى  
منزلك.

إجابة الضحية

- ترافقه بسيارته وتظل طوال الطريق ترتجف خوفاً.

إجابة غير الضحية

- تصرّ إما على أن تقود بنفسك السيارة، او تستدعي سيارة  
تاكسي، او تبقى في الحفلة. على أي حال ترفض رفضاً باتاً  
الصعود الى سيارة يجلس وراء مقودها امرؤ سكران.

٩٨ - ترتفع الحرارة الى درجة غير مبهودة ولا معقولة.

إجابة الضحية

- تتذمّر امام الجميع من الحرارة القائلة، وتتألم كثيراً.

### إجابة غير الضحية

- تتجاهل الحرارة، وترفض التحدث عنها باستمرار، وتركز على الاستمتاع بيومك بدلاً من التأفف منه.

٩٩ - توفي شخص تحبه.

### إجابة الضحية

- تصبح حطاماً بشرياً، وتخرج عن طورك، وتُشَلّ منك كل حركة فترة طويلة، وترفض الاستمرار في نشاطك. وتردد دائماً « ما كان ينبغي أن يحدث ذلك! »

### إجابة غير الضحية

- تبدي حزنك على فقد ذلك العزيز، ثم تحوّل كل تفكيرك الى الحاجة الى البقاء حيّاً. وترفض أن تبقى إلى الأبد كثيباً وبائساً.

١٠٠ - تحس بأنك ستصاب بالزكام، أو الانفلونزا، أو تقلّص العضلات، الخ...

### إجابة الضحية

- تتوقع أن ترقد في السرير، وتنهّب لاستقبال البؤس. وتخبر كل من تصادف عما سيحدث، وتشكو بمرارة لنفسك وعلى الملأ بما سيصيبك.

### إجابة غير الضحية

- تتوقف عن التفكير والتحدّث عن المرض الذي سيصيبك، كما تتوقف عن توقّع المرض، وتحوّل تفكيرك الى الانخراط في الحياة. تطرد أفكار « المرض » وتركّز على أفكار « النشاط والصحة ».

## دليل حياي

تلك هي مائة نوع من الظروف العادية التي يتحوّل فيها الناس إلى ضحايا. فإذا سجلت علامات مرتفعة في جدول الضحية هذا، فعليك ان تبذل جهداً كبيراً لتستعيد السيطرة على حياتك. وفيما يلي دليل حياي يساعدك في تحديد مؤثر الضحية الخاص بك.

٩٠ ضحية، ١٠ غير ضحية  
لا سيطرة لك على حياتك. انك الضحية النموذجية.

٧٥ ضحية، ٢٥ غير ضحية  
أنت الضحية المضغوط عليها، مع استثناءات ثانوية قليلة.

٥٠ ضحية، ٥٠ غير ضحية  
نصف حياتك تحت سيطرة الآخرين، أنت لست مسيطراً على حياتك.

٢٥ ضحية، ٧٥ غير ضحية  
أنت مسؤول عن حياتك في معظمها، ولكنك ماتزال قابلاً للوقوع تحت سيطرة سواك.

١٠ ضحية، ٩٠ غير ضحية  
انت سيد حياتك، وقلما يؤثر عليك الآخرون.

صفر ضحية، ١٠٠ غير ضحية  
أنت المسيطر الوحيد على حياتك.

ان في كل واحد منا القدرة على تخفيض مؤشر الضحية بصورة ملحوظة. والخيار يقع على المرء نفسه: فإما ان يسيطر بنفسه على حياته ويستمتع بكونه سيد حياته القصيرة على وجه الأرض، وإما أن يدع الآخرين يسيطرون على حياته فيقضي ايامه منزعجاً وضحية المسيطرين عليه وعلى حياته، وما اكثرهم في هذا العالم، فاذا أتاح لهم الفرصة قاموا بذلك بكل سرور، ولكنه اذا رفض أن يجعلهم المسيطرين، تنتهي لعبة الضحية كلياً بالنسبة اليه.

## هل أنت مؤهل للقيادة؟

هل تتمتع بكل المزايا والصفات التي تفرضها ادارة مؤسسة ما؟  
كيف تتصرف في مثل هذه الحالة أو تلك؟ تخيل نفسك على رأس  
مؤسسة أو منشأة تجارية - وإذا كنت كذلك، في الواقع، فسيصبح هذا  
الاختبار أكثر أهمية وطرافة. أجب بكل صراحة عن الاسئلة الثمانية  
التالية، مشيراً في كل مرة الى الخيار الذي تميل اليه بين الخيارات  
الثلاثة المقترحة عليك أ - ب - ج.

### الاسئلة

- ١ - أصدرت «أمراً» لم يُحترم مع الاسف...
  - أ - تفعل كل شيء لكي تعوض الخسائر التي ترتبت على هذا التأخير.
  - ب - تثور ثورة عارمة.
  - ج - تستدعي المسؤولين عن هذا الذنب وتوجههم.
- ٢ - يحقق أحد المنافسين صفقة ممتازة...
  - أ - تستعلم عن الاساليب التي يتبعها في العمل.
  - ب - تعتقد أن الحظ هو الذي ابتسم له مرة في هذه الحياة.
  - ج - تحاول التعامل معه، أو حق الدخول معه في شراكة

٣ - أنت في مأزق حرج، وأعمالك لا تسير على ما كنت تحب...

أ - تتخلّى عن طريقتك القديمة في العمل لكي تبحث عن الافكار الجديدة.

ب - تتحمّل ثقل الديون لانقاذ عملك الذي بنيته بعرق الجبين.

ج - تطمئن نفسك بنفسك بالقول انها أزمه مؤقتة وعابرة، اجتازها حتى النين ينافسونك.

٤ - معاونوك بذلوا حقاً جهوداً مشكورةً في العمل...

أ - تهنئهم مع الاشارة، في الوقت نفسه، الى بعض الثغرات لديهم.

ب - تقيم لهم شبه حفلة في مكان العمل.

ج - تشكرهم، لا أكثر ولا أقل...

٥ - هذا الصباح استيقظت متشائماً...

أ - تبدي بعض الفظاظه، ولكنك سرعان ما تعتذر عن تصرّفاتك بعد الغداء.

ب - «تفسّ خلقك» في أول شخص تصادفه في المكتب.

ج - ترفض مقابلة أي كان طوال قبل الظهر.

٦ - يبدو ان لشريكك في العمل فكرة أفضل من فكرتك...

أ - تُسرّ لذلك وتسارع الى الافادة من تطبيقها.

ب - تفضب، وتحاول تطبيق أي فكرة باستثناء فكرته.

ج - تحاول ايجاد عيب فيها وتطلع الجميع عليه.

٧ - أحد الذين يعملون معك أفرط في الشراب، وراح يرثي لك...

أ - لا تردّ على كلامه، ولكنك فيما بعد تحدّثه على انفراد في الامر.

ب - تغضب وتبدأ مناقشة عاصفة علناً وأمام الجميع.

ج - تنفجر ضاحكاً، ولكنك تحاول أن تخرجه في العمل.

٨ - فتاة حسنة تفيض حيوية ونشاطاً، لديها مصادر تزكية ممتازة تتقدم لتعمل سكرتيرة...

أ - توظّفها، ذلك بأن المؤسسة النشيطة بحاجة الى الصبايا والחסان.

ب - إنها ممتازة من كل النواحي وتستحق أن تشغل الوظيفة.

ج - توظّفها، وتطلب اليها ألا تتزين وتتجمل كثيراً.

### النتيجة

أحسب الآن أجوبتك أ، وب، وج. وأعمد الى معرفة نفسك:

١ - إذا جمعت عدداً أقصى من الأجوبة (أ):

أنت تمتلك كل الصفات لكي تصبح رب عمل ممتازاً. لديك حسن الاعمال التجارية، وتعرف كيف تجعل نفسك محبوباً ومحترماً من مرؤوسيك. تتقبل كل المقترحات ولا تردد في تحقيقها عندما تكون صالحة. يجد الآخرون كل فائدة ومصلحة في العمل معك لأنك شريف، مع كونك صارماً وحازماً عندما تستدعي المصلحة العامة الصرامة والحزم. براؤو!

٢ - إذا جمعت عدداً أقصى من الأجوبة (ب):

تسلطك المطلق، وحبك لتمثيل دور ربّ العمل، سيحولان غالباً دون البقاء على رأس عمل ما يكون فيه عدد من الموظفين تحت إمرتك. إذا كنت بحاجة ماسة الى القيادة والتحكّم، تزوّج وأنجب أولاداً... وحق



في هذه الحالة أعتقد أنك ستجد نفسك، مع ذلك، في عزلة، حليفك  
الفضل. غير أن وضعك ليس ميؤوساً منه. كن أكثر تفهماً، وتسامحاً،  
وأوسع صدراً، فيتبين لك أن الحياة تبسم لك مجدداً وعماً قريب.

٣ - إذا جمعت عدداً أقصى من الأجوبة (ج):

لديك حسّ الديمقراطية، وقد عرفت أن كل عمل يتطلب تعاوناً  
وثيقاً بين عدد من الأشخاص. ويمكنك تسلّم القيادة إذا لم تكن حياتك  
الخاصة، ومشاعرك تؤثر كثيراً على تصرفاتك ومسلكتك. ثم، ما فائدة  
تلك الاحقاد الصغيرة؟ تذكر أنه عندما يكون المرء في مركز القيادة  
ينبغي له أن يقدم المثل الصالح الى الآخرين!

## اختبار الجمال في ١٢ سؤالاً

### ١ - للجنس اللطيف

إذا كان حبيب العمر - الشاب والفتاة على السواء - يسمح  
لنظره بأن يتحوّل عن حبيبته، فلأن هذا الحبيب يسمح له بذلك عن  
غير قصد، وعن جهل أحياناً. ولكي يعرف اين أخطأ، وكيف يستعيد  
اهتمام الحبيب غير المكثرت، لا بأس من الاشتراك في هذا الاختبار  
البسيط الذي يساعد على إعادة المياه الى مجاريها بين الحبيبين. وبعد  
الاجابات يمكنه مراجعة النتيجة التي تجدد بالنقاط وضعه الصحيح .  
ونبدأ بالجنس اللطيف، على أن نتوجه بعد ذلك الى الجنس الحشن.

### الاسئلة

١ - هل تستعملين قناع التجميل الذي يساعد على « شد » البشرة  
عند جفاف الوجه؟

أجل ... لا ...

٢ - هل تستعملين شامبو خاصاً لمعالجة شعرك؟

باتنظام ... احياناً ... مطلقاً ...

- ٣ - هل يملك التفكير في انك سمينة؟  
كثيراً... قليلاً... لا، أبداً...
- ٤ - هل تمنين باظافر يديك وقدميك في البيت؟  
نعم... لا...
- ٥ - كم نوعاً من العطور لديك؟  
١... ٢... ٣...
- ٦ - هل تملو وجهك البثور؟  
غالباً... أحياناً... مطلقاً...
- ٧ - هل تمارسين الرياضة أو الرقص لتحافظي على رشاقتك؟  
نعم... لا... أحياناً...
- ٨ - هل يزيد وزنك عن معدله الطبيعي بخمسة كيلوغرامات؟  
نعم... لا...
- ٩ - هل تشعرين بأنك مهملة في مظهرك؟  
غالباً... مطلقاً... أحياناً...
- ١٠ - هل زينتك على «موضة» ١٩٧٧؟  
نعم... لا... قليلاً...
- ١١ - هل تغيرين مظهرك لاجتذابه؟  
نعم... لا... نادراً...

١٢ - هل تحرصين على تنظيف بشرتك؟

نعم... لا... أحياناً...

### النتيجة

- ١ - نعم: ٥، لا: صفر.
- ٢ - بانتظام: ٥، أحياناً: ٢، مطلقاً: صفر.
- ٣ - كثيراً: ٥، قليلاً: ٣، لا، مطلقاً: صفر.
- ٤ - نعم: ٤، لا: صفر.
- ٥ - عطر واحد: ١، عطران: ٣، ٣ عطور: ٥.
- ٦ - أحياناً: ٢، مطلقاً: ٥، غالباً: صفر.
- ٧ - نعم: ٥، لا: صفر. أحياناً: ٢.
- ٨ - نعم: صفر. لا: ٥.
- ٩ - غالباً: صفر، أحياناً: ١، مطلقاً: ٥.
- ١٠ - نعم: ٤، لا: ٥، قليلاً: ٢.
- ١١ - نعم: ٤، لا: صفر، نادراً: ٢.
- ١٢ - نعم: ٥، لا: صفر، أحياناً: ٢.

★ ★ ★

والآن، إلى الحساب:

□ بين ٤٥ و ٥٧ نقطة: هنيئاً للحبيب بك، فأنت حريصة على رشاقتك، واتباع الاساليب الصحية في نظام حياتك. تبذلين جهدك لتظهري جميلة في عينيه. اذا لم يتجاوب معك، مع كل ذلك، فلعله يخشى سحر ملامحك. ولكن، لماذا لا تسألينه؟!

□ من ٣٠ الى ٤٤ نقطة: يبدو انك تقومين بمجهود لتظهري بمظهر لائق بين الآونة والاخرى، ولكنك تحففين في بعض الأحيان. التزمي نظاماً جيداً في الطعام.

□ من ١٨ الى ٢٩ نقطة: يبدو انك تميلين الى اهل مظهرك، ولذا فهو يميل عنك. ومع ذلك لم تفقدي كل شيء. حاولي العودة الى بعض ما كان يحبه فيك - عطر خاص، تسريحة جديدة، قوام رشيق، الخ...

□ أقلّ من ١٨ نقطة: من الغريب أنك تجرأت واجريت هذا الاختبار. نأمل ان تكوني قد اكتشفت اخطاءك الجميلة. واذا كنت حريصة على استعادة حبه فلربما امكنك البداية من جديد: اقصدي مزيئاً ماهراً، واستبدلي مستحضرات التجميل التي تستعملينها، اتبعي نظاماً خاصاً في الأكل.

★ ★ ★

## ٢ - للجنس الحسن

وهذه الآن الاسئلة الخاصة بالشاب الذي تتحوّل عنه حبيبته، لعله يكتشف مواطن الضعف فيه، وأسباب ذلك التحوّل. وبعد الإجابات يمكنه مراجعة النتيجة التي تحدّد بالنقاط وضعه الصحيح...

### الاسئلة

١ - هل تحاول المحافظة على يديك في حالة مقبولة؟  
نعم... لا...

٢ - هل تنظّف اسنانك كل ليلة قبل النوم؟  
نعم... لا...

- ٣ - هل تقوم بتمرينات رياضية، او تزاوّل رياضة ما؟  
بانتظام... احياناً... مطلقاً...
- ٤ - هل تختار مزّين الشعر بدقة؟  
نعم... لا... إلى حد ما...
- ٥ - كم مرة تستحم في الاسبوع؟  
يوميّاً... ٤ مرات في الاسبوع... اسبوعياً...
- ٦ - هل يزيد وزنك سبعة كيلوغرامات عن المعدل الطبيعي؟  
نعم... لا... حوالي ٥ كلغ...
- ٧ - هل تستعمل «لوسيون» بعد الحلاقة لارضائها؟  
غالباً... مطلقاً... احياناً...
- ٨ - هل تتبع «الرجيم» اذا وجدتك مترهلاً؟  
نعم... لا... ربما...
- ٩ - هل تستعمل مزيلاً للرائحة يوميّاً؟  
نعم... لا...
- ١٠ - هل تبدّل مظهرك لارضائها؟  
نعم... لا...
- ١١ - هل تغسل شعرك؟  
يوميّاً... مرة كل يومين... عندما تطلب هي ذلك...
- ١٢ - هل تستعمل مرطّباً للجلد...أو شامبو لمعالجة الشعر؟

## النتيجة

- ١ - نعم: ٣، لا: صفر.
- ٢ - نعم: ٥، لا: صفر.
- ٣ - بانتظام: ٥، مطلقاً: صفر، أحياناً: ٣.
- ٤ - نعم: ٤، لا: صفر، الى حد ما: ٣.
- ٥ - يومياً: ٥، ٤ مرات في الاسبوع، اسبوعياً: ٤.
- ٦ - نعم: صفر، لا: ٥، حوالي ٥ كلغ: ٢.
- ٧ - غالباً: ٥، مطلقاً: صفر، أحياناً: ٣.
- ٨ - نعم: ٥، لا: صفر، ربما: ٢.
- ٩ - نعم: ٥، لا: صفر.
- ١٠ - نعم: ٥، لا: صفر.
- ١١ - يومياً: ٥، مرة كل يومين: ٤، عندما تطلب هي ذلك: صفر.
- ١٢ - ثلاثة: ٥، اثنان: ٤، واحد: ٣، لا شيء: صفر.

\* \* \*

والآن الى الحساب:

- بين ٤٥ و ٥٧ نقطة: أنت تعلم انك لست اكثر الشبان وسامة في العالم. ولكن يبدو انك تقوم بكل شيء على الوجه الصحيح. إنك تهتم بمظهرك الخارجي، واناقتك، وصحتك. فاذا كانت ما تزال لاهية عنك. فلعل السبب انك تهتم كثيراً بنفسك.
- من ٣٠ - ٤٤ نقطة: إنك امرؤ يهتم بمظهره. ويعرف كيف يبدو جذاباً في عيون النساء. يمكنك تحسين بعض الأمور، مع ذلك - خفف قليلاً من وزنك، مثلاً، او الجأ الى مزيج «على الموضة»!
- من ١٨ الى ٢٩ نقطة: آن الآوان لكي تهتم نفسك. ابدأ بقصّ

شعرك، واستعمل مزيلا للرائحة من صنف ممتاز، واستحم كل يوم. ثم حاول استعمال «اللوسيون» لما بعد الحلاقة، فذلك يصنع العجايب في حياتك العاطفية!» (وإلا أخطأت القصد).

□ أقل من ١٨ نقطة: أنت لا تستحق فتاتك. إنك لا تبالي مطلقاً بظهرك، وشكلك، وملابسك، ورائحتك! اعد قراءة الاسئلة، وانظر اي اسئلة منحتك اعلى نقاط، وطبق بعضها عملياً..



## سيدي، سيدي، من أنتما من العشاق؟

في أعماق عقلنا الباطن بعض الأفكار الدقيقة جداً عن الأشخاص والأشياء، أفكار جاءتنا من وراء تربيتنا، ومحيطنا، وتجربتنا اليومية. ومن هنا كانت فكرة هذا الاختبار الذي يمكننا ان نسميه أيضاً «قل لي من تفضل أقل لك من أنت».

وهذه اسماء اربع شخصيات تاريخية نعرفها جميعاً. ومجرد ذكرها يطلق نوعاً من المصورة المتجانسة تطابق رؤيتك للأشياء وتكشف عن حقيقة سلوكك:

المارشال فوش، المنتصر في الحرب العالمية الاولى ١٩١٤ -

١٩١٨.

كازانوف، زير النساء ذو الألف مغامرة.

تشارلز لنديبرغ، بول طيار يجتاز المحيط الأطلسي.

غوستاف ايفل، المهندس، باني برج ايفل الشهير.

فاختاري سيدي، واختر سيدي، بين هؤلاء الأربعة الرجل الذي كنتما تؤذان ان تكوناه. ولكن حذار! اذا تردد احدهما بين شخصين، فليختر الشخصين اللذين يلهانه اكثر من الباقين. وارجعا الجواب فيا يلي. وسنستعمل صيغة الذكر تسهلاً للشرح مع

ان هذا الاختبار موجه الى الجنسين معاً!

□ فوش:

أنت تعرف كيف تسيطر على سلوكك، لأن لديك الاحساس بالواجب قبل كل شيء. الحب بالنسبة اليك ليس لعبة، إنه يرتن كل عاطفتك بشيء من القسوة. أنت لا توافق على التحرر والانفلات في السلوك في هذه الأيام، وتأسف على الزمن الذي كانت فيه التربية متينة وصارمة، وهي التي ترغب في زرعها في اولادك. ولكن حذار! فان هذه المبادئ السامية هي غالباً دلائل جهن كبير. فالقليل من الصرامة في آرائك سيبدل الحب الذي يحملونه لك. كن على شيء من العاطفية.

□ كازانوف:

الحب الجسدي، بلا ادنى ريب، له تأثير كبير عليك. المغازلة تسرك، ولكن. اذا اردنا البحث ابعد من ذلك. والنفاذ الى اعماق القلب، فاننا سنجد تفتيشاً حاسداً نوعاً ما عن شقيقة الروح. في المغامرات تكسب ما تحمل: أي الحاجة الى الطيش لتنسى نفسك. ولكن ربما كنت تتصور هذه المغامرات في الأحلام. في هذه الحالة أضف شخصاً آخر من هذا الاختبار.

□ لندبرغ:

الحب بالنسبة اليك حلم مستحيل... ولكن من يدري؟ إنك تضع مثالك في مقام عال، ولعل ذلك، أيضاً، مبرر لعدم بلوغه. ومثل روميو وجولييت، أنت تعوّض ابتذال الحياة اليومية بحب سرّي، والاخلاص الى معبود ما تعجب بشخصيته. ولكن انتبه! من يطيل في التحديق بالشمس لا يعود يرى بوضوح لا الكائنات ولا الأشياء.

□ ايقل:

الحب بالنسبة اليك ليس غاية. إنه وسيلة لكسب السعادة، وتأسيس أسرة سعيدة. في الحبوب تبحث عن كل المزايا الحميدة الأزلية: الاخلاص، الواقعية، الشجاعة، الطموح، وليس بالضرورة، المزايا التي تقتصر على السحر والجمال لأنها، في رأيك، زائلة. يمكن أن تكون سعيداً أو بائساً جداً، اذ ان كل شيء يتوقف على اختيارك. ومن هنا كان لك ميل الى فرض بعض المتطلبات.

□ فوش - كازانوف:

انت تقول «قلي يترجح». يترجح بين عقليتين. الأولى عقلية حب المغامرات، والمغازلات، التي ليست سوى احلام... ذلك بأن الواجب هنا يفرض وجوده، وينبذ كل ما هو عذب وحلو في الحياة لكونه تافهاً وسطحياً. توّد أن تقيم سعادتك مع حب تريده مستقيماً، شريفاً، مخلصاً، ولكنه شهواني أيضاً. وهذا صعب لأن مبادئك تناقض امنياتك. ينبغي لك ان تختار. فاحرص على ألا يكون اختيارك قاسياً جداً أو متطلباً جداً.

□ فوش - ايقل:

المغازلة لا تسعدك حقاً. ولعلك تستسلم اليها لكي تفعل مثل سائر الناس، ولكن في قرارة نفسك تكمن الرغبة الملحة في تأسيس أسرة سليمة تقوم على القيم الحقيقية وتحركها المثالية، مع الشخص المختار، المحبوب. ومن أجل ذلك يمكنك ان توافق على تقديم الكثير من التضحيات، والتخلي عن الكثير من السرّات التي تعتبرها بلا طائل. والقيام بالواجب تجاه أسرتك يساوي، في نظرك، كل العلاقات الغرامية العابرة.

□ لنديرغ - فوش:

تميل الى التطلب كثيراً في الحب. رغبتك في المثالية، ووعيك لدورك الاجتماعي، يجعلانك تتطلب الكثير من شريك الحياة. وصحيح انك تظهر له اعجاباً شديداً بحيث ان أقل خيبة يمكن أن تحطمه! ان العالم الذي تطمح اليه عالم صعب، وفوق مستوى السرآت المبذلة في هذه الحياة. وكذلك، فأن الحب الذي تطمح اليه هو حب مثالي لا يتسامح مع أي تنازل. حذار من ذلك، فليس سهلاً أن يتبعك أحد الى هذه الأعالي من الحب القاسي جداً.

□ لنديرغ - ايفل:

الأمر جدّي، بالنسبة اليك. أنت تفكر من فورك في الزواج. المغازلة ترعجك، من حيث المبدأ. وأنت تجد في صعوبة حب ما «ليس كسائر أنواع الحب» نوعاً من المغامرة التي سترفعك فوق مستوى جمهرة المشبوبي العاطفة والمتقلبين. تريد بناء مستقبل، وسعادتك، وأسرتك على أسس متينة. وستعرف كيف تختار شريك الحياة لأنك تضيف الى المثال العاطفي الواقعية التي مسحتك إياها التجربة.

□ كازانوفاف - ايفل:

يبدو أنك تستسلم لسيطرة شخصية شريك الحياة، والسبب في ذلك بسيط: سلوكك يترجّح بين المغازلة والرغبة الجدية في تأسيس أسرة متينة الأواصر وسعيدة. ان شخصيتك مزدوجة. والحقبة ان المغامرات التي تصيبك ليست سوى البحث عن شريك مخلص يعرف كيف يقدرك ويفهمك. وعندما تعثر على الشخص الجدير بحبك ستكتنفك السعادة. ذلك بأنك تعرف كيف تبني مستقبلاً مصنوعاً من الواقعية والحبة.

## □ كازانوفنا - لندبرغ:

أنت مثالي الى درجة كبيرة، وبشكل متناقض. هذه الحاجة الى الطهارة تؤدي الى التصرف الواقعي المناقض. تنظر نظرة سامية الى الأشخاص الذين تحبهم، وهذه المثالية التي غالباً ما تخيب، تلهمك فكرة الغراميات الانتقامية، ما لم تجد في يوم من الأيام - اذا لم يتم ذلك بعد - الشريك الجدير بالثنائي المنسجم تماماً. ومع ذلك فان هذا الشريك الذي لا عيب فيه يتوقف دائماً على موقفك أنت. ان عدم المبالغة في التطلب هو فن السعادة، غير ان هذا الاعتدال تنفر منه، بلا شك، حاجتك الى التشبثية (التشبث بالرأي)، ومزاجك المشبوب العاطفة.

## هل تعرف كيف تفتنم الفرص؟

هناك أشخاص يعرفون كيف يتملصون من المواقف الحرجة، الحساسة، ويبدو أنهم لا يعرفون مطلقاً أي مشاكل، وبالاختصار، أشخاص يعرفون كيف يستفيدون من كل الفرص. فهل تلك حالتك؟

### الأسئلة

١ - صديقتك (سواء أكنت متزوجة أم لا) تهجرك طوال بضعة أسابيع. ما هو ردّ فعلك؟

أ - تدع الأمور تسير على هواها، ولو ازدادت سوءاً، لأنك مقتنع من أنك لا تستطيع شيئاً...

ب - تقدم إليها إنذاراً: إما أن تعود الأمور الى سابق عهدها، وإما أن تهجرها أنت بدورك.

ج - تقضي كل أمسياتك شاكياً، مدحّناً السيكرة تلو السيكرة...

٢ - يقدمون اليك - أخيراً - المنصب الذي تحلم به. ولكن إذا ما قبلت به تضطر الى توديع عطلتك السنوية التي طالما تأهبت لها.

أ - تتنازل عن العطلة لأن المستقبل، في النهاية، هو ما يُحسب له حساب.

ب - تتصل تلفونياً برب العمل لتعلمه أنك ستسلم مهام منصبك الجديد بعد عودتك من العطلة.

ج - تقوم بتنفيذ مشروع العطلة قائلاً إنك ستقابل رب العمل الجديد لدى عودتك.

٣ - عندما تسوء الامور، وتضطر الى قضاء السهرة وحيداً في المنزل:

أ - تبتلع قرصاً منوماً لكي تأوي الى فراشك في أسرع وقت.  
ب - تفتنم الفرصة لتقرأ كتاباً، أو تفكر في تسديد فواتير متأخرة.

ج - تتابع برامج التلفزيون. حتى يغلبك النعاس.

٤ - يصادفك في الطريق شخص لا تعرفه، فيقترب منك لمخاطبتك.

أ - تجيبه بشيء من الفتور.

ب - تتجاذب معه الحديث بعض الشيء.

ج - تصني اليه بكل تأدب.

٥ - خلال مأدبة العشاء، يهد ربّ العمل (أو زوجة رب العمل) الذي يعمل صديقك (أو صديقتك) لديه لعقد صداقة معك...

أ - تتظاهر بأنك لم تفهم.

ب - تجيب بحدة وسرعة من فورك.

ج - تتألم بصمت لكي لا تتسبب بالأذى لصديقك أو صديقتك.

٦ - يصارحك الطبيب بأن عليك اتباع حمية عن الطعام قاسية.

- أ - تهتم بذلك، ولكن في الأيام التي تتذكر فيها اتباع الحمية.  
 ب - تبالغ في سبب ما تشكو منه.. المرء لا يعيش إلا مرة واحدة.  
 ج - تتخذ مقررات قاسية جداً، مانحاً نفسك يوم عطلة واحداً في الاسبوع.

٧ - أقرضت بعضهم مالاً لم يعده قط اليك.

- أ - تحاول معرفة سبب هذا التصرف.  
 ب - تقرر بينك وبين نفسك ألا تقرض مالاً إلا أولئك الذين تعرفهم تمام المعرفة.  
 ج - تقرر ألا تقرض مالاً أياً كان بعد اليوم.

٨ - تحس بأن بعضهم سيفعل كل شيء ليؤذيك. كيف يكون تصرفك؟

- أ - تجاهبه بصراحة أنك كذلك لا تستلطفه.  
 ب - تنتظر حتى يبدأ هجومه لكي تدافع عن نفسك.  
 ج - تلتزم سلوكاً ينتج عنه، بكل تأكيد، تحول موقفه منك.

### النتيجة

احسب مجموع نقاطك على أساس هذه الشبكة:

١ - أ = ٢	ب = ٣	ج = ١
٢ - أ = ٣	ب = ٢	ج = ١
٣ - أ = ١	ب = ٣	ج = ٢
٤ - أ = ١	ب = ٣	ج = ٢
٥ - أ = ٣	ب = ١	ج = ٢
٦ - أ = ٢	ب = ١	ج = ٣
٧ - أ = ٣	ب = ٢	ج = ١
٨ - أ = ١	ب = ٢	ج = ٣



إذا جمعت أقل من ١٠ نقاط:

- ستجد نفسك أمام فرصة العمر التي لا تستطيع تمييزها. فكيف يمكنك، إذاً، أن تجرؤ على الشكوى من الحياة التافهة الفاقدة للذة؟ تسنح لك الفرص بقدر ما تسنح لسواك، ولكنك لا تعرف كيف تكون جريئاً مقداماً...

إذا جمعت بين ١١ نقطة و١٧:

- تميل الى شيء من السلبية، وتؤمن بالقضاء والقدر. ومع ذلك فإن دبلوماسيتك وانعدام الروح العدوانية لديك يكسبانك غالباً صداقات تساعدك في هذه الحياة. وإذا لم تكن من الذين يستغلون الفرص، فإنك على الأقل تؤمن بالخط. بقليل من الجهد يمكنك ان تتعلم كيف تساعد الخط.

إذا جمعت بين ١٨ نقطة و ٢٤ :

- يا لطبعك الناري! يا لديناميكيته! أنت نرتاح أكثر في المواقف الصعبة، تلك التي تتطلب الكفاح في الحياة اليومية التي تفتقر، في رأيك، الى قليل من التوابل. إنك تضني المحيطين بك، ولكن حتى لو اضطررت الى الكفاح، فإنك قلما تخفق في ما تقوم به من عمل.

## هل أنت مصاب بعقدة الشعور بالنقص؟

### الاسئلة

- ١ - أُنْتُمْ بأنك متبجح؟
- ٢ - أُنْتُمْ بأنك لا تَتمسك بالعرف أو بقواعد السلوك المرعية؟
- ٣ - أُنْعَلو الحمرة وجنتيك عندما يقدمونك الى الغرباء؟
- ٤ - أُنْحاول أن تؤثر على الآخرين بتحدثك بصوت مرتفع، أو بنبرة عدائية؟
- ٥ - أُنْحَس بالامتعاض لنجاح الآخرين؟
- ٦ - أُنْتَفِق لك أن تضايق أحد المتحدثين بالكثارة من الاسئلة والتحديات؟
- ٧ - أُنْعتقد أن كل شيء خاطيء في النمط الراهن من الحياة الاجتماعية؟
- ٨ - أُنْعزم على «الأخذ بالثأر» عندما لا تستطيع أن تفرض رأيك الشخصي؟
- ٩ - أُنْقَصِّل أن أحاول التهريج في إحدى الحفلات على أن تبقى دون أن تلفت إليك الانتباه؟

- ١٠ - أتغضب عندما تدور المكتة عليك؟
- ١١ - أتحب أن تردد أشياء تؤذي أحاسيس الآخرين؟
- ١٢ - أتهجد جوعي وإدراك في كسف كل معارفك؟
- ١٣ - هل أن مجاملة ما ترضيك أكثر من أي إنجاز حقيقي؟
- ١٤ - هل أن طموحك الى النجاح يجعلك غير سعيد؟
- ١٥ - أتكبره الاقتراحات التي تكون الغاية منها مساعدتك؟
- ١٦ - أتشك في قدرتك على اجتذاب أي فرد من الجنس الآخر؟

### النتيجة

إن عقدة الشعور بالنقص شيء نادر جداً. انها تعني اننا نشعر بأننا على شيء من الصغار النفسي دائماً. ومعظمنا يشعرون هذا الشعور بين آن وآخر. فإذا نحن أجبننا به «نعم» عن أكثر من ٨ أسئلة من الأسئلة الـ ١٦ في هذا الاختبار، فمعنى ذلك ان ثمة دليلاً على أننا لا نواجه الحياة بواقعية.

## هل أنت وفيّ؟

هل أنت وفيّ، أم أنك ذو قلب كالأرضي شوكي؟ عندما تكون شريكة الحياة (أو الرفيقة) بعيدة عنك هل تبقى عواطفك محتفظة بقوتها، أم أن المثل القائل « بعيد عن العين بعيد عن القلب » ينطبق عليك؟ أجب عن الأسئلة العشرة التالية بصدق وإخلاص، فتعرف نوعاً ما حقيقة درجتك الصحيحة من الوفاء...

### الأسئلة

١ - رفيقتك يغمرها العمل، فلا تستطيع لقاءك في عطلة نهاية الأسبوع...

أ - تلجأ الى أفضل أصدقائك لتنظم معاً نزهة.

ب - تبقى في المنزل منتظراً مغادرة محتملة.

ج - تتناول العشاء مع شخص آخر لا يسمعك لقاؤه في الظروف المادية.

٢ - أنت تمضي عطلتك السنوية دون صديقتك، ومع جماعة من معارفك...

أ - تعيش في جو صاخب من اللهو والتسلية حتى درجة الطيش.

ب - تسأم كثيراً حتى الموت - كما يقولون - ولا يمود لحياتك أي معنى في نظرك.

ج - لا شيء يمنعك من مرافقة صديقة أخرى ولو مرة...

٣ - مرة في الشهر تترك رفيقتك وحدك لتقضي سهرك مع اصدقائك. فماذا تفعل في تلك الليلة؟

أ - ترتدي أفضل ملابسك لتناول العشاء بمفردك.

ب - تقضي السهرة وحدك في المنزل.

ج - تخرج لقضاء السهرة برفقة صديقة سابقة لا تزال تكن لك الكثير من الحب.

٤ - اذا عرفت بأنك غدوع، فكيف تتصرف؟

أ - تهجر صديقتك بعد أن تنتقم من الآخر.

ب - تقضي لياليك متبرماً متضجراً.

ج - تتأثر منها بخيانتها.

٥ - فتاة من يحيطون بك تتودد اليك...

أ - تتقبل التودد بكل بساطة.

ب - تقطع كل الجسور مع تلك الفتاة التي تضمك في موقف حرج، وتسبب لك وضعا غير مقبول.

ج - تتقبل التودد وما ينجم عنه شرط ألا يدرى أحد بذلك.

٦ - هل يمكنك خيانة رفيقتك في حين ان علاقتكما هي في بدايتها؟

أ - أجل، ما دام الأمر ليس بعد جدياً بينكما.

ب - لا، فأنت لا تستطيع إلا مرافقة شخص واحد.

- ج - لا أهمية لذلك ما دمت لا تحبها بعد حقاً.
- ٧ - ما هي ذكرياتك عن أول فتاة أقمت معها علاقات؟
- أ - ذكريات رقيقة: فالمرّة الأولى هي التي يُحسب لها أي حساب.
- ب - أنت دائماً مع هذه الفتاة نفسها.
- ج - أنت تهتم بمحاضرك أكثر من ماضيك.
- ٨ - المحبوبة ستضطر للابتعاد عنك طوال سنتين. هل تستطيع أن تعدّها بالوفاء والاخلاص لها؟ (لا تحاول الفش)
- أ - تستطيع ذلك، ولكن من يدري ماذا يحدث في فترة السنتين.
- ب - مادام الأمر يتعلق بالحب، فليس للوقت في نظرك أي حساب.
- ج - لا تعد بشيء. فذلك أسلم!
- ٩ - رفيقتك صارحتك بأنها لم تعد تحبك.
- أ - لكي تنسى أملك، تخرج برفقة فتاة أخرى.
- ب - تعيش بتعاسة على ذكرياتك.
- ج - فيما يتعلق بك أنت أضعت واحدة، أمامك كسب ودّ عشر فتيات!
- ١٠ - لم تصلك أي أخبار عنها منذ أكثر من اسبوع. ماذا تفعل؟
- أ - تدع بعض الأيام تمر، ثم تعيد صنع حياتك.
- ب - تنتظر عودتها بفارغ الصبر.
- ج - دون أن تنتظر وقتاً أطول، تقوم بمرافقة فتاة أخرى.

## النتيجة

احسب اجاباتك (أ) و(ب) و(ج).

فاذا جمعت عدداً اقصى من الاجابات (أ):

■ أنت لست وفياً الى درجة كبيرة، ولكنك لا تعد إلا بما تستطيع البّر به. وخوفاً من الحياة، والهزء، تُظهر أحياناً أنك متقلب، قليل الثبات. ولكنك وفيّ في شؤون القلب والروح. ومع ذلك حذار من أن تفسد، بتهورك وتسرعك، قصة حب حقيقية لأنك أنت من سيتألم من ذلك.

إذا جمعت عدداً اقصى من الإجابات (ب):

■ أنت على درجة كبرى من الوفاء لا يزعزعها شيء. حتى أنك تستطيع التعلق بالاحلام والاوهام. ينبغي، مع ذلك، معرفة مواجهة الحقيقة. لا تقضي على المحيطين بالاستقامة المفرطة. ادخل بعض الخلجات او التصاريح الى عواطفك التي ليست صارمة كما تعتقد.

إذا جمعت عدداً اقصى من الاجابات (ج) :

■ ليس الوفاء أفضل ما فيك. إنك بالأحرى، من نوع أصحاب «القلوب التي كالأرضي شوكي». بمعنى آخر يمكنك القيام بأربع مغامرات أو خمس معاً دون أي وازع من ضمير. وفي الواقع أنت تسخر من الأشخاص والأشياء الذين يمسوك. حذار من هذا الموقف الذي سيجعلك بعيداً عن الحب الكبير. وكن إذاً، أكثر إخلاصاً مع نفسك، فأنتك بذلك تكسب الكثير.

## هل أنت صارم مع نفسك؟

### الاسئلة

- ١ - هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب، تشعر في قرارة نفسك أنك لم تنجح فيها؟
- ٢ - هل أنك تستمتع بسماع الآخرين يُظهرون الشفقة عليك؟
- ٣ - أتعاقب نفسك لارتكابك أخطاء عادية؟
- ٤ - أشعر انك لست كسائر الناس من حيث الأمور الحسنة؟
- ٥ - أتواصل أكل الأشياء التي تعرف أنها لا تلائمك؟
- ٦ - أستمع بأن يكون عملك متوسطاً أو ضئيلاً من حيث الجودة في حين يمكنك أن تقوم بخطوات لتحسينه؟
- ٧ - أترفض الفرص للتعبير عن نفسك لأنك تخجل من الكلام أمام الجمهور؟
- ٨ - أتعجز عن الالتزام بجدول منظم يوفر الوقت الكافي للنوم والراحة؟
- ٩ - أفرط في التدخين؟
- ١٠ - أتعصب أفراد أسرتك بترديد عبارات غير لطيفة بحقهم؟



- ١١ - أتحرم نفسك متعة التعرف على أناس ذوي شأن لأنك لا تحضر اجتماعات أو مؤتمرات؟
- ١٢ - أتحرم نفسك فرصة الاستفادة من ثمرات الكتب التي يمكن اقتراضها من دور الكتب العامة؟
- ١٣ - أتهمل زيارة طبيبك أو طبيب أسنانك بانتظام؟
- ١٤ - أتشعر بالذنب لأنك لا تكتب إلى أصدقائك أو انسابائك؟
- ١٥ - أتضيع الفرصة لصنع اصدقاء كثيرين لأنك لا تبدي اهتماماً صحيحاً بخيرهم وسعادتهم؟

### النتيجة

ان الكثيرين منا يعاملون أنفسهم بطريقة غير منصفة نوعاً، وذلك لسبب بسيط وهو أننا لا نعزم على أن نحيا حياة أسعد وأكثر امتلاء. وفي هذا الاختبار، بقدر ما يكون باستطاعتك قول «لا» يكون أفضل. والمعدل المتوسط هو (١٢). إلا أن بالوسع تسجيل الرقم (١٥) الذي هو غاية كل واحد منا إذا بذل جهداً صحيحاً في سبيل توفير حياة سليمة.

## تجنّب فخ المقارنة!

يقتضي البشر الكثير من الثقة بالنفس لكي يستشيروا وسائلهم الداخلية ودهاءهم من اجل تحديد ما يودون القيام به، وعندما لا يتمتعون بهذا الاعتبار الذاتي، فأنهم يستخدمون المعايير الاخرى الوحيدة المتوفرة - المقارنات مع الآخرين التي يرغب كل امرئ فعلياً، اللجوء اليها لانها فعالة جداً من حيث ابقاء البشر منسجمين. وللخروج من فخ المقارنة هذا ينبغي لك تنمية ايمان قوي جداً بنفسك تلجأ اليه وتنقذه دقيقة دقيقة في حياتك.

### الاسئلة

- ١ - اتمنيت احياناً ان تشبه شخصاً آخر  
نعم لا
- ٢ - اتريد دائماً ان تعرف كيف انجز آخرون  
اختبارات مررت بها؟  
نعم لا
- ٣ - استعمل كلمات من مثل «عادي»  
و«متوسط» لوصف نفسك؟  
نعم لا
- ٤ - اتقول لأولادك او لنفسك انه ليس بإمكانهم القيام بأمور ل مجرد  
ان الآخرين لا يقومون بها؟  
نعم لا

٥ - اتكافح من اجل ان تكون كأى شخص آخر لكى تتكيف معهم؟  
لا نعم

٦ - اتقول للآخرين «لماذا لا تفعلون مثل

كل شخص؟»  
لا نعم  
٧ - اتحسد الآخرين على انجازاتهم؟  
لا نعم

٨ - اتضع اهدافك الشخصية على اساس

ما حقق الآخرون؟  
لا نعم  
٩ - اتسلّم عندما يقول لك احدهم: «هذه هي الطريقة التى يُعامل بها كل شخص، وانت لست استثناء!»  
لا نعم

١٠ - اينبغي ان تعرف ماذا يرتدي الآخرون قبل أن تقرر شيئاً بشأن ملابسك، او أن تكون راضياً عن مظهرك الخاص؟  
لا نعم

### النتيجة

أن كل جواب «نعم» يدل على انك ضحية داء مشترك فى عالمنا اليوم، وهو: مقارنة نفسك بالآخرين لكى تحدد كيف ينبغي لك ان تتصرف فى شؤون حياتك!

## كيف تصبح فعالاً في عملك!

لن تكسب اذا كان عليك ان تثبت انك الفائز، واجوبتك عن الاختبار التالي ستدلّ على مبلغ فعاليتك الهادئة الآن.

- ١ - انتزعج عندما لا تستطيع ان تقنع الآخرين بأمر معين؟  
لا نعم
- ٢ - اعليك ان تعلن انجازاتك امام الآخرين؟  
لا نعم
- ٣ - اعليك ان تحبر الآخرين كلما هزمت واحداً في شيء ما؟  
لا نعم
- ٤ - أتعبر نفسك مهاناً بسهولة من جراء تصرف الآخرين او لهجتهم؟  
لا نعم
- ٥ - اتجد صعوبة في الكذب حتى عندما تستدعي الحال ذلك، وتقضي الحكمة بالكذب؟  
لا نعم
- ٦ - اتجد صعوبة في التأكيد على حاجتك الى الانفراد بنفسك دون الشعور بالذنب؟  
لا نعم
- ٧ - اتجد نفسك في ألم او ضجر او شقاء بسبب تصرفات الآخرين البغيضة؟  
لا نعم
- ٨ - ايتفق لك ان تقول او تفكر على النحو التالي:  
« فلان لا يفهمني كثيراً؟ »  
لا نعم

- ٩ - اتعتبر ان الالم طبيعي، وانه من المفروض ان تتألم في هذه الدنيا؟ نعم لا
- ١٠ - اتجد من الصعب ان تبتعد عن أناس مزعجين، مثل السكارى والثرثارين؟ نعم لا
- ١١ - هل تفسر اقوالك كثيراً، وتكره القيام بذلك؟ نعم لا
- ١٢ - انتقضي وقتاً طويلاً في تحليل علاقاتك بأصدقائك وانسبائك؟ نعم لا

### النتيجة

ان الأجوبة «نعم» تشير الى الحالات التي تكون فيها ضحية، وعليك العمل على ازالتها. واذا كان عليك العمل على ازالتها، واذا كان عليك تفسير اعمالك واقوالك للآخرين، محاولاً ان تجعلهم يفهمونك طوال الوقت، او اذا كنت تحاول دائماً أن تبرهن عن قيمتك للآخرين عبر سلوكك واقوالك، فعندها تكون ضحية داء يسمى «لست فعلاً» بهدوء.

## هل تحسن الحكم على الآخرين؟

نحن جميعاً نتميز بأننا لا نخطئ في الحكم على سوانا. الا ان الواقع هو ان معظمنا - اذا دققنا في الأمر - يكتشف انه ارتكب اخطاء في الحكم على الآخرين بقدر كبير، واكثر مما يتصور.

ان من ينبغي الحكم على الآخرين يحاول ان يكون واسع المدارك وبعيدا عن التحيز، بعيدا ما امكن عن اصدار الأحكام السريعة الموجزة. فضلا عن ان تسامحه في الضعف والتقصير البشريين، واعترافه بحق الآخرين في ممارسة عاداتهم وتقاليدهم ومعتقداتهم، يتيحان له النظر نظرة غير سطحية والتعمق في دراسة المسلك والشخصية الحقيقيين.

### الأسئلة:

- ١ - أيتبين لك ان معظم الذين تُظهر نحوهم ميلا سريعا يَحْبِبُونَ أملك بعد ان تطول معرفتك بهم؟
- ٢ - اندمت على صداقات او شراكة تجارية او عملية؟
- ٣ - اتجد نفسك بين آن وآخر انك اخطأت في الحكم على شخص من الجنس الآخر؟
- ٤ - ائمة تجارب قليلة غير سارة جعلتك تقف موقفاً معادياً من

أشخاص ينتمون الى جنس معين، او طبقة معينة، او مذهب ديني معين؟

- ٥ - ام ان مثل هذه الاختبارات مع بعض الافراد خلقت في نفسك الشك في أشخاص آخرين يشبهونهم في المظهر والمسلوك؟
- ٦ - اكتشف غالباً انك خدعت بهارة من قبل شخص لم يلجأ اليك الا لقضاء حاجة خاصة؟

- ٧ - اتؤخذ بسهولة بالمظاهر الخارجية والتصرفات الدعية المصطنعة؟
- ٨ - اتجد نفسك متورطاً مع أناس انانيين ذوي نفوس وضيعة، ويجبون السيطرة؟

- ٩ - اترتكب باستمرار خطيئة الوثوق بأناس غير جديرين بالثقة؟
- ١٠ - عندما تجد نفسك في ورطة امثلك الكثيرون من الذين كنت تعتمد عليهم للوقوف الي جانبك؟

### النتيجة

هذا الاختبار النفسي يفتح امامك المجال لاكتشاف مبلغ فضلك ودقة تقديرك للآخرين. فبعد ان تجيب عن الأسئلة العشرة التالية احسب الأجوبة التي كانت بالاجاب، فاذا بلغت السبعة او اكثر فان ذلك يعني انك لا تحسن الحكم على الآخرين لأنك تجعل العوامل العاطفية تفسد الحكم الموضوعي. اما اذا كانت النتيجة بين واحد وستة فينبغي لك ان تعود الى كل سؤال اجبت عنه بالاجاب لكي تكتشف العوامل التي غالباً ما تقود الى ارتكاب الخطأ في حسن تقدير الآخرين.

واما اذا كانت النتيجة صفراً فتكون من الذين يرتكبون الحد الأدنى من الأخطاء في تقديرهم الآخرين لأنك متسامح، وموضوعي، وبعيد النظر.

## كيف يراك الآخرون؟

لديك، ولا ريب، فكرة عما أنت في الحقيقة، ولكن الآخرين كيف ينظرون اليك، وما هو رأيهم فيك؟ فذلك هو الأهم. أنت في نظرهم محبب، لطيف، خفيف الظل، مجدون في رفقتك متعة، أم أنهم، على الرغم من كل ما تعتقده في نفسك، يتصورون أشياء لا وجود لها.

أجب عن اسئلة هذا الاختبار بكلمة نعم أو لا، فتكون لديك فكرة تقريبية عن الطريقة التي ينظر بها اليك الآخرون.

### الاسئلة

- ١ - عندما تدعى الى العشاء عند بعض الأصدقاء هل تخطر ببالك فكرة مساعدة رب المنزل أو ربه؟
- ٢ - هل اعتدت ان تصل على حين غرة الى منازل اصدقائك الحميمين بحجة ان تفاجئهم مفاجأة سارة؟
- ٣ - اذا جاءك أحد على حين غرة هل تستطيع ان تكون لطيفاً معه، حتى لو كنت على وشك «أخذ حمام ساخن»؟
- ٤ - وعدت نفسك بعطلة اسبوع تقضيها في الراحة، ويفاجئك بعض



الأصدقاء بمشروع نزهة أو غيم. هل توافق بسرور دون ان تعود تفكر بمشاريعك الأتانية؟

٥ - هل تستطيع التردد على عدد من الحوانيت لشراء الكنزة التي شاهدتها على أحد زملائك وأعجبتك؟

٦ - هل تنتبه الى نظافة منزلك كما تنتبه الى نظافة بيوت الذين تزورهم؟

٧ - احدى صديقاتك تعرفك الى امرئ تعرفه منذ فترة قصيرة وهو يروقهها كثيراً (او العكس بالعكس). هل تحاول أن تظهر مواهبك وجمالك على حساب صديقك (أو صديقتك)؟

٨ - أنت مدعو الى العشاء عند بعض الأصدقاء، وتكره الصنف الرئيسي من الطعام. هل تأكله مع ذلك؟

٩ - لمناسبة عيدك يهديك بعضهم قداحة، وأنت لا تدخن السكاير. هل تصارحه بذلك؟

١٠ - مزاجك عكر، فهل «نفش خلقك» بأولئك الذين تحبهم بلا حياء، وبكل وقاحة؟

١١ - أنت على موعد مع حبيب العمر. وتعلم أن أعز اصدقائك على وشك الانتحار، فهل توافق على إلغاء الموعد المنتظر طويلاً لكي تخفّ الى صديقك بغية رفع معنوياته؟

١٢ - هل سبق لك ان خرجت من المنزل مهملة اللباس والهندام، (طويل شعر الذقن، أو، في حالة السيدات، ملفوفة الشعر بالدبابيس - البيغودي)؟

١٣ - هل توافق بسهولة على اعارة مشطك أو فرشاة شعرك الى من يطلب ذلك منك؟

- ١٤ - صديق لك مدعو الى عشاء هام، ولكنه لا يحب الذهاب بمفرده.  
 فهل تبذل كل الجهود الضرورية لكي تبدو لائقاً، في حين أنك  
 تغالب الناس في تلك الليلة بصورة خاصة؟
- ١٥ - على طرف شفتيك لطخة حبر احمر او شحم. ولكن زملاءك لا  
 يلتفتون نظرك إليها إلا في نهاية الدوام. فهل يجعلك ذلك  
 تضحك بدلاً من أن تستشيط غضباً؟

### النتيجة

الآن احسب النقاط التي تجمعت لديك على الوجه التالي:

الأسئلة ١، ٣، ٤، ٦، ١١، ١٤: نقطة لكل جواب «نعم»، وصفر  
 لكل جواب «لا».

الأسئلة ٢، ٥، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٥: صفر لكل جواب «نعم»  
 ونقطة لكل جواب «لا».

□ إذا جمعت بين ١١ نقطة و١٥: الذين يحيطون بك ينبغي ان يقدروك  
 كثيراً. فأنت قادر على تقديم مصالح الآخرين على مصالحك. تسعى  
 جهدك لكي تكون دائماً لائقاً من حيث الشكل والهندام والتصرف.  
 بمعنى آخر أنت امرؤ ممتاز من كل ناحية. ولكن حذار من أن يستغللك  
 الآخرون لأنهم يستطيعون التوصل الى ذلك. تعلّم كيف تكسّر عن  
 اسنانك فتكون أسعد حالاً.

□ إذا جمعت بين ٧ نقاط و١٠: طباعك فظة نوعاً، لا يجروّ أحد على  
 الاحتكاك بك عندما يراك عكر المزاج. ينبغي للآخرين القول بك  
 على علاقتك، وبما فيك من مزايا وعيوب. أنت اجتماعي وحسن المعاشرة  
 دون عبودية، وتعرف كيف تبدو مفيداً عندما يكون الآخرون بحاجة  
 اليك.

■ إذا جمعت أقل من ٦ نقاط: أنت أبعد ما تكون عن الانسان الطيب. السبب؟ إنك تعلق أهمية زائدة على شخصك المتواضع. أنا في جداً، لا تهتم إلا بما يتعلق بك، ولا تقيم أي وزن لغير رغباتك الخاصة. لا تنظر الى العالم فقط بالنسبة الى شخصك، وتوقف عن تقديس شخصيتك الزائفة التي صنعتها من عدة اجزاء، والتي ليست في الواقع سوى سراب. تحتاج الى الكثير من الارادة الطيبة لكي تحظى مجدداً بتقدير الآخرين...

## هل انت عنيد وصبور؟

يقتضي تسلق قمة جبال هملايا الكثير من الشجاعة والطاقة الضخمة، ولكن يتطلب الصمود امام المصاعب الجمة التي تعترض سبيلك الكثير من الجلد والصبر. فهل تجمع هذه الصفات والمزايا؟ الأسئلة التالية ستكشف لك ذلك.

أمامك الخيار في كل سؤال بين ثلاثة حلول. ضع اشارة امام الحل الذي يبدو لك الأفضل.

### الأسئلة

أ - عندما يرن جرس التلفون لدى طلبك مخابرة « مشغولاً » دائماً:

١ - تظل ترقم بالقرص حتى يأتي الرد على مخابرتك.

٢ - تتخلى عن ذلك.

٣ - تعود فيما بعد لطلب المخابرة.

ب - في احدى الألعاب الاجتماعية او الرياضية، ينبغي للمرء كي ينتصر:

١ - ان يكون الشخص الأسرع او الذي يضرب الضربة الأقوى.

٢ - ان تتاح له الفرصة.

- ٣ - ان يصمد اطول وقت.
- ج - اذا كان لديك مهام كثيرة شاقة للقيام بها:
- ١ - تبدأ بالمهمة الأصعب.
  - ٢ - تثبط همتك، فلا تفعل شيئاً.
  - ٣ - تبدأ بعمل كل شيء في آن معاً.
- د - اذا طالت النزعة التي فكرت فيها، واذا شعرت بالتعب:
- ١ - تعود من حيث مضيت.
  - ٢ - تنهيا مع ذلك.
  - ٣ - ترتاح قليلا لكي تواصل طريقك بنشاط اوفر.
- هـ - الموقف المكروه اكثر من سواء:
- ١ - التخلي.
  - ٢ - الهزيمة.
  - ٣ - الاقتناع.
- و - عندما لا يروقك برنامج تلفزيوني:
- ١ - تأوي الى سريرك.
  - ٢ - تغير القناة.
  - ٣ - تمضي في مشاهدته حتى تعرف النهاية.

#### النتيجة

- والآن احسب نقطتين لكل اشارة وضعتها امام اقتراحات الحلول التالية: أ - ١، ب - ٣، ج - ١، د - ٢، هـ - ١، و - ٣، واحسب نقطة لكل اشارة وضعتها امام اقتراحات الحلول التالية: أ - ٣، ب - ١، ج - ٣، هـ - ٢، و - ٢.

لا تحسب اي نقطة لسائر اقتراحات الحلول التي تكون قد اخترتها.  
اجمع النقاط التي حصلت عليها، وقارنها بالنتائج التالية:

□ اذا حصلت على اكثر من ٩ نقاط: يبدو انك صبور وعلى جانب كبير من الجلد. بهاتين الصفتين ينبغي ان تنجز ما يسميه البعض البطولات، وفضلاً عن ذلك انت صاحب «معنويات فولاذية». برافو، ولكن مع ذلك، حذار من الوقوع في الفخ الكبير الذي يسمى الثقة المفرطة في النفس!

□ اذا حصلت على ما بين ٦ نقاط و٩: انت لا تفتقر الى الشجاعة، ولكن يبدو انك تعرف الحدود. تقدر الأمور وتجاهها بالنسبة الى مزاياك، الأمر الذي يجنبك الكثير من خيبة الأمل.

□ اذا حصلت على أقل من ٦ نقاط: انت لست ممن يتسمون بالحيوية والاندفاع والعناد، ولذا فأنت تجانب بالطبع النجاحات التي هي في متناولك. قليلاً من قوة الارادة، يا هذا، ولا تذهب الى النقيض المفرط.

## أين تقف؟

هل تتصرف على نحو نموذجي من مواقع ضعف او قوة؟ ان اول نصيحة لكي لا تكون ضحية هي: لا تعمل من موقع ضعف. وفيما يلي عشرون سؤالاً يكتنك استخدامهما لتقدير ما اذا كنت تعمل على نحو منتظم من موقع ضعف او من موقع قوة.

### □ الاسرة

- ١ - اتجد نفسك معبراً عن موافقتك على ما يود افراد اسرتك ان تقوم به، وانت مستاء من ذلك؟  
نعم لا
  - ٢ - أأنت الشخص المصنّف لقيادة الآخرين، ام انك عادة تسير في حياتك بحسب جدول اعمال من وضعهم؟  
نعم لا
  - ٣ - اتجد صعوبة في قول «لا» لذويك، او اولادك، وتمبرّ عن مشاعرك حول ذلك؟  
نعم لا
  - ٤ - اتحشى غالباً ان تقول لانسائك انك لا تريد التحدث بالتلفون دون ان تقدم اذاراً؟  
نعم لا
- العمل
- ٥ - اتجنب المطالبة بترقيات وتقديم حجج قوية من اجل طلباتك؟  
نعم لا

- ٦ - اجتنب مجابهة رؤسائك عندما يكون ثمة اختلاف  
في الآراء بينك وبينهم؟ نعم لا
- ٧ - اترى انك تقوم بأعمال وضيعة في العمل وتكره  
هذا الدور؟ نعم لا
- ٨ - اتعمل حتى ساعة متأخرة دائماً عندما يُطلب اليك  
ذلك حتى لو تعارض ذلك مع شيء مهم في حياتك  
الخاصة؟ نعم لا

#### □ شخصيات مهنية ومتنفذة

- ٩ - ايصعب عليك مناداة طبيبك باسمه الأول؟ نعم لا
- ١٠ - اتجد نفسك مسوقاً الى دفع الفاتورة حتى اذا كنت  
تعتقد انك مغبون لان فيها مبالغة؟ نعم لا
- ١١ - اتجد صعوبة في ان تكشف لامرى ذي «مركز»  
عن حقيقة شعورك عندما يخذلك؟ نعم لا
- ١٢ - اتقبل بطيب خاطر بالعلامات التي يقدمها اليك  
الاستاذ حتى لو كنت تعتبر انك تستحق علامات  
افضل؟ نعم لا

#### □ الروتين الحكومي المفاالى فيه

- ١٣ - اتبقى منتظراً في الصف عندما تتعامل مع دوائر  
حكومية؟ نعم لا
- ١٤ - اتجنب المطالبة بمقابلة المراقبين عندما يُساء  
اليك؟ نعم لا
- ١٥ - اتحاشى مجابهة الموظفين الحكوميين الذين تعلم علم  
اليقين انهم يراوغون في كلامهم، او يتحدثون  
بغموض؟ نعم لا



### □ الكتبة في المحلات التجارية

- ١٦ - اتفعل ما يقوله لك الكتبة بشأن اطاعة الأوامر؟ نعم لا  
١٧ - امن الصعب عليك ان تقول للكتبة، وجهاً لوجه،  
انك تشعر بأنهم يسيئون معاملتك؟ نعم لا  
١٨ - اتجد نفسك جالساً الى موائد في المطعم لا ترغب  
فيها، ولا تطالب بالجلوس الى موائد افضل؟ نعم لا  
□ نفسك

- ١٩ - انتحاشى عادية الغرباء؟ نعم لا  
٢٠ - اتجد نفسك تتصدق الى التسولين على كره منك،  
او تتحدث الى عابري السبيل الغرباء وتودّ  
التخلص منهم، الخ؟... نعم لا

### النتيجة

اذا كان ردك « نعم » على أي من الاسئلة العشرين، فإن ذلك مؤشر  
على كونك ضحية نتيجة لعملك من موقع ضعف!..

★ ★ ★

## هل تملك حسَّ النكتة؟

البعض يستطيع ان يهزأ بنفسه، وأن يبرز الناحية المضحكة في حالة ما حتى لو كانت الحالة جدية. والبعض الآخر، على النقيض، قلما يتخلى عن جديته ورسائته، ولا يعرف ابداً طعم المزاح، ولا يستسيغ روح النكتة. فمن أي فئة انت؟ أنت ملك حسَّ النكتة، أم حليف الجدية الصارمة؟

قم بهذا الاختبار الصغير، مشيراً إلى ما يلائم جوابك بعلامة امام «نعم» او «لا».

### الاسئلة

١ - حديث بين فأرة وفيل:

قالت الفأرة: لكم أنت كبير!

وردَّ الفيل: لكم أنت صغيرة!

فأجابت الفأرة: ولكنني كنت مريضة!

نعم لا

هل تجد هذا الحوار مضحكاً؟

٢ - في احد القطارات، قال احدهم لجاره:

- هل تؤمن بوجود الاشباح؟

فأجاب الجار: لا. واختفى!

- هل سرتك هذه النادرة؟ نعم لا
- ٣ - تجد نفسك في الشارع وقد « شربت مقلباً » لمناسبة كذبة اول نيسان:
- أ - تشعر بالغضب الشديد.
- ب - تقول بينك وبين نفسك ان مقابل اول نيسان كانت كثيرة اليوم. نعم لا
- ٤ - عندما تروي نكتة سخيفة، هل تكون اول من يضحك؟ نعم لا
- ٥ - تحرك قهوتك وتلاحظ ان ملعقتك الصغيرة ذابت.
- ويضحك الجميع. وأنت؟ نعم لا
- ٦ - في الاوتوبيس او في القطار تنتاب الجالس امامك نوبة من الضحك الشديد، فهل تأخذ انت بالضحك؟ نعم لا
- ٧ - عندما تجد متسعاً من الوقت هل تفضل مطالعة مجلة ضاحكة على كتاب جدي؟ نعم لا
- ٨ - انت مدعو الى الغداء عند احد اصدقائك. ولكن عندما تصل الى منزله يعلن انه نسي الدعوة تماماً.
- أ - تنصرف غاضباً. نعم لا
- ب - تقول: « لا بأس، لقد تغديت! » نعم لا

### النتيجة

قم الآن بعملية الحساب: احسب نقطة اذا كنت أجبت بكلمة «نعم» عن الاسئلة: ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ب.

□ إذا جمعت بين ٦ نقاط و ٨: براقوا! أنت تملك حسَّ النكتة. وانها حقاً لميزة كبيرة أن يعرف المرء كيف يسخر من نفسه، ويضع شيئاً من الظرف والمزاح في المواقف الجدية.

- إذا جمعت بين ٣ نقاط و ٥ مع وجود ناحية جدية في شخصيتك فانت تعرف كيف تتذوق المزاح، شرط ألا يكون هناك مبالغة فيه.
- إذا جمعت اقل من ٣ نقاط: أنت، كما يبدو، لا تمزح غالباً. ومع ذلك فان الاحتفاظ بالابتسامة في كل المناسبات، وعدم رؤية الأمور دائماً من زاوية جدية، ميزة ينبغي لك ان تجتهد في اكتسابها، لأن في ذلك مصلحة لك ولسواك على السواء. ابتسم!

## هل تحب المزاح؟

هل أنت ممن يحبون المزاح، أم أنك من أولئك الذين ينبغي حشرهم في فئة أصحاب الروح التي تميل الى الجدية والحزن؟ أجب عن الأسئلة التالية لتكشف حقيقة شخصيتك.

### الأسئلة

- ١ - هل تدع أول نيسان يمرّ دون تديير مقلب لبعضهم؟ نعم لا
- ٢ - أتعجب ممارسة لعبة من يخسر يكسب؟ نعم لا
- ٣ - هل تُعاقب إذا كنت طالباً، عندما تجعل الآخرين يضحكون في الصف؟ نعم لا
- ٤ - هل تغضب إذا مازحك أحد؟ نعم لا
- ٥ - عندما يخطيء أحدهم على التلفون هل تواصل الحديث وتحمل محدثك على الاعتقاد بأنه لم يخطيء؟ نعم لا

- ٦ - عندما يضل أحدهم سبيله ويطلب اليك أن ترشده، هل تعتمد إلى إرشاده الى الطريق المعاكس؟  
نعم لا
- ٧ - هل تجد أن معظم النكات سخيفة ومسيئة؟  
نعم لا
- ٨ - هل ابتكرت قط نكات جديدة؟  
نعم لا
- ٩ - هل ينبغي ان يكون لديك سبب وجيه لمباشرة عمل ما؟  
نعم لا
- ١٠ - هل يتفق لك أن تضعك دوغما سبب؟  
نعم لا

الآن، احسب نقطة واحدة لكل سؤال أجبت عنه بكلمة «نعم» من الاسئلة التالية: ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ١٠.  
واحسب أيضاً نقطة واحدة لكل سؤال أجبت عنه بكلمة «لا» من الأسئلة التالية: ١، ٤، ٧، ٩.  
وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعرف ماذا يجيبك لك المجموع الذي حصلت عليه.

### النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٦ نقاط: أنت لست محباً للمزاح وحسب بل غريب وشاذّ ببعض الشيء. اصدقائك ينبغي أن يستمتعوا بصحبتك لأنك مسلّ حقاً، ولكي حذار من صنع الاعداء بمضاعفة

«مقابلك» ومزاحك لأن ذلك لا يسرّ أحداً سواك، ويصدم الرفاق.

□ إذا جمعت بين ٣ نقاط و ٦ : أنت بالأحرى مرح، تحب اللهو ولكنك تعرف أن تكون جدياً عندما تقضي الظروف بذلك، ومتحرراً معظم الوقت. وأنت أول من يشاطر الآخرين ضحكهم عندما تطلق نكتة.

□ إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: تميل الى أخذ كل شيء مجدية صابرة، لكي لا نقول بطريقة مأساوية. يقال إن السرور هو أنجع الأدوية وأفضلها، فحاول الا تكون سريع التأثر.

## هل تطيعك أصابعك؟

هناك أناس يوصفون بأن لهم «أصابع الجنيات». انهم يملكون فن معرفة استخدام أيديهم بكثير من المهارة. وهناك أولئك الذين لا يستطيعون لمس سكين دون أن يجرحوا أنفسهم. هؤلاء نصفهم بأنهم عديمو المهارة، وعلى جانب كبير من الخرق. لنر إذا كنت تستطيع أن تجعل أصابعك العشر تطيعك. وهذا الاختبار الصغير يطلعك على ذلك.

### الاسئلة

- ١ - هل تتردد في غسل الأكواب، أو حل الصحون؟ نعم لا
- ٢ - تستطيع ان تحمل سيور حذائك بسهولة؟ نعم لا
- ٣ - هل تجرح أصابعك أو يديك أحياناً؟ نعم لا
- ٤ - أيتفق لك أن تجد بعد تركيبك شيئاً فككته قطعاً - زائدة؟ نعم لا



- ٥ - أتعرف كيف تصنع رزمة لائحة المظهر؟ نعم لا
- ٦ - أأستطيع دق مسمار دون أن تهرس إصبعك؟ نعم لا
- ٧ - هل تلتطخ أصابعك أو ثيابك بالخبير أحياناً؟ نعم لا
- ٨ - أأستطيع فتح علبة سردين دون نثر الزيت في كل مكان؟ نعم لا
- ٩ - أأحب أن تدهش أصدقاءك بألماب سحرية؟ نعم لا
- ١٠ - عندما تخطيء في كتابة كلمة، اأتنجح في تصحيحها دون أن يظهر ذلك؟ نعم لا
- ١١ - أأستطيع تلوين رسم ما دون أن تتجاوز حدود الرسم؟ نعم لا
- ١٢ - أأستطيع إدخال الخيط في الإبرة بأقل من دقيقة؟ نعم لا

### النتيجة

احسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ٢، ٥، ٨، ١٠، ١١، ١٢.

واحسب نقطة واحدة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ١، ٣، ٤، ٧.

وقم بعملية الجمع، وارجع الى الحلول لتعرف إذا كانت أصابعك طيبة أم لا.

□ إذا جمعت أكثر من ١٠ نقاط: برفاو! يداك طيبتان، ماهرتان. أنت سيد فن استخدام أصابعك العشر. وأنت ماهر، ودقيق، ويقظ، ويمكنك أن تصنع أشياء كثيرة، أو تصلحها. وذلك أمر مفيد لك.

□ إذا جمعت بين ٥ نقاط و ١٠: دون أن تكون أخرق، لا تستطيع استخدام أصابعك العشر، إلا أنك كذلك غير ماهر يدوياً. وإذا لم تكن تكره استخدام المطرقة، والكماشة، والمرقاش، فإنك على أي لست من يجد لذة في صنع الأشياء أو تصليحها. ولعل لك هوايات أخرى، كالمطالعة مثلاً.

□ إذا جمعت أقل من ٥ نقاط: أنت وصنع الأشياء على طريقي نقيض. وليس من الحكمة في شيء تكليفك مدّ المائدة، أو إصلاح منبه، مثلاً. ومع ذلك لا تغفل فرصة استخدام أصابعك العشر. فبقليل من الصبر، والانتباه، والدقة يمكنك الافادة منها بكل تأكيد.

## اختبار في الأخذ والعطاء

البعض يكتفي بالقليل، والبعض الآخر متطلب جداً. البعض يعرف كيف يمنح السرور للآخرين، والبعض الآخر يميز عن ذلك حق ولو كان لديه كل الوسائل. وأنت، هل تعرف كيف تعطي؟ هل تعرف كيف تأخذ؟ إن إجاباتك عن الأسئلة التالية ستكشف لك ذلك:

### الأسئلة

- ١ - هل تقدّم هدية رداً على هدية تلقيتها من قبل، وحسب؟  
نعم لا
- ٢ - هل ترفض الهدايا التي لا تروقك؟  
نعم لا
- ٣ - عندما تختار هدية ما، هل تعتمد شراء شيء يروق من ستقدمها إليه أو الشيء الذي يروقك أنت؟  
نعم لا
- ٤ - هل تجد لذة في العطاء أكثر من الأخذ؟  
نعم لا
- ٥ - عندما تكلفك هدية ما غالياً، هل تذكر الثمن؟  
نعم لا

- ٦ - هل أن طريقة العطاء في رأيك أفضل من الشيء المعطى؟ نعم
- ٧ - عندما لا يكون معك المبلغ الكافي من المال، هل تقدم بما لديك من وسائل خاصة شيئاً لا يكف مალأ، ولكنه مع ذلك يدخل البهجة، كرسالة لطيفة مثلاً، أو رسم مقتطع من مجلة؟ نعم
- ٨ - هل تفضب إذا كانت الهدايا التي تلقيتها أقل جالاً من هدايا الآخرين من معارفك أو من أسرترك؟ نعم لا
- ٩ - هل تهدي أحياناً هدية تلقيتها ولم تعجبك؟ نعم لا
- ١٠ - هل تفضل إهداء الأشياء الجميلة بدلاً من الأشياء المفيدة؟ نعم لا
- ١١ - هل تقدم الهدايا التي تدخل السرور الى نفس الشخص لأنها تلائمه؟ نعم لا
- ١٢ - هل تسأل عن ثمن الأشياء التي تتلقاها؟ نعم لا

### النتيجة

- إحسب نقطة واحدة لكل جواب بكلمة «نعم» عن أحد الأسئلة التالية: ٣، ٤، ٦، ٧، ١٠، ١١.
- وإحسب نقطة واحدة أيضاً عن كل جواب بكلمة «لا» عن الأسئلة ١، ٢، ٥، ٨، ٩، ١٢.
- إذا حصلت على أكثر من ٨ نقاط: أنت طيب القلب، تعرف

كيف تدخل السرور الى قلوب أصدقائك الذين سيكونون مخلصين لك.

□ بين ٤ نقاط و ٨: أنت تقدر ما يُقدّم إليك، أما فيما يتعلق بالهدايا التي تقدمها، فعليك، بعد، أن تحقق بعض التقدم إذا كنت ترغب حقاً في إدخال السرور إلى قلوب الآخرين في كل ما تقدمه إليهم.

□ أقل من ٤ نقاط: أنت أناني بعض الشيء، تفكر غالباً في نفسك أكثر من تفكيرك في الآخرين، وتهتم بما تأخذ أكثر من إهتمامك بما تعطي.

## هل أنت بخيل، أم اقتصادي، أم مبذر؟

يقولون ان المال لا يصنع السعادة. ولكن يقولون أيضاً انه بالمال يُصنع كل شيء. البعض ينفق من المال اكثر مما لديه، والبعض الآخر ينفق حياته في الحساب، والتوفير والاقتصاد، والعدّ، واعادة العدّ. إن إجاباتك عن هذه الأسئلة ستبيّن لك ما اذا كنت مقتصداً أم بخيلاً.

أمام كل سؤال ضع إشارة مقابل الحل، (او الحلول) التي تعتبر انها تلائم وضعك.

### أ - أفضل:

- ١ - ان استطيع الانفاق دون حساب.
- ٢ - التوفير من أجل المستقبل.
- ٣ - تقديم الهدايا، وادخال السرور الى نفوس الآخرين.
- ٤ - تلقي الهدايا.

### ب - عندما أقوم بخدمة صغيرة:

- ١ - انتظر أن أتلقى خدمة لقاءها يوماً ما.
- ٢ - اطلب أجراً على ذلك.
- ٣ - يسرني ذلك، ولا أود شيئاً لقاءه.
- ٤ - افعل ذلك لأني مضطر.

ج - عندما تناول مرطباً مع الأصدقاء:

- ١ - انسحب بمهارة لدى اقتراب موعد تسديد الثمن.
- ٢ - أنا اول من يستعد للدفع.
- ٣ - اقترح أن يدفع كل واحد ثمن ما شرب.
- ٤ - عندما أعطش أشرب بمفردي.

د - الشراء هو بالنسبة (الي):

- ١ - سرور.
- ٢ - ضرورة عندما اكون بحاجة الى شيء.
- ٣ - مرهق لأنني لا أحب التردد على المخازن.
- ٤ - هذا لا يؤثر فيّ لا سلباً ولا ايجاباً.

هـ - اعرف المبلغ الذي وقّرتَه:

- ١ - حتى القرش الواحد تقريباً.
- ٢ - حتى نصف الليرة.
- ٣ - حتى الليرة.
- ٤ - لا اعرف شيئاً لأنني لا أوفر ولا اقتصد.

و - اشترى عادة:

- ١ - عندما يجلو لي دون الالتفات الى الثمن.
  - ٢ - بعد أن أقارن الاسعار لدى مختلف التجار.
  - ٣ - وأطالب باجراء حسم.
  - ٤ - بعد أن استشير احد الأصدقاء.
- والآن، راجع النتيجة لكي تدرك ما معنى اجاباتك.

### النتيجة

- احسب نقطة واحدة عن كل اشارة امام أ - ٣ . ب - ١ . ج - ٣ . د - ٤ . هـ - ٣ . و - ٤ .
- واحسب نقطتين لكل اشارة امام أ - ٤ . ب - ٢ . ج - ١ . د - ٢ . هـ - ٢ . و - ٢ .
- واحسب ٣ نقاط لكل اشارة امام أ - ٢ . ب - ٠ . ج - ٤ . هـ - ١ . و - ٣ .
- لا تحسب أي نقطة لسائر الاجابات. والآن قم بجمع النقاط.
- اذا حصلت على اكثر من ١٢ نقطة: إنك بخيل بلا أدنى جدال، وشديد الانهاك بنفسك. حاول ان تكون اكثر كرمًا، وستكافأ على ذلك بمسرات حقيقية.
- اذا حصلت على ما بين ٧ نقاط و ١٢ نقطة: انت مقتصد مع بعض ومضات الكرم. بجهد بسيط، مع الاحتفاظ بمواهبك المالية، تتعرف الى لذة العطاء.
- اذا حصلت على ما دون ٧ نقاط: أنت مبذر اذا لم تكن جيوبك مثقوبة. حذار من ان تكون الضحية، وقم بقياس كرمك الطبيعي.



## هل «جيوبك مثقوبة»؟

ان تبتاع حلوى، او اسطوانات، او كتباً، أو ألعاباً للتسلية، هذا شأن من شؤونك الخاصة. وهذا الاختبار ليس المقصد منه مراقبة طريقة استعمال مصروف الجيب. المقصود منه وحسب هو أن يحدد ما إذا كنت مبذراً، او مقتصداً، او بخيلاً نوعاً ما. لكل حالة من الحالات التالية ستجد امامك فرصة الاختيار بين عدد من الحلول. ضع اشارة أمام الحل (أو الحلول) التي تفضل، أي التي تعتمد عليها في الظروف نفسها. وكل اشارة تعطيك عدداً من النقاط، ثم يطلعك المجموع، لدى مراجعة النتيجة، على كيفية تصرفك مع مصروف جيبك!

### الاسئلة

□ أضع مصروف جيبى:

- ٢ ..... فى القبة (الحصالة)
- ١ ..... أينما كان، فى جيبى كما هو مفروض
- ٠ ..... ليس معى مصروف جيب، فأنا اتفق كل شىء، فوراً
- ٣ ..... فى مكان ما مخفى

□ يطلب اللى احدى الاصدقاء اقتراض كتاب مثلاً:

- ١ - اجد من فوري سبباً وجيهاً لعدم اقراضه إياه .....
- ٠ - اقرضه اياه عن طيب خاطر .....
- ٢ - اقرضه اياه واطلب منه ايضاً بسيطاً .....
- ٣ - ارفض رفضاً قاطعاً دون ايضاح السبب .....

□ المال:

- ٠ - لا يصنع السعادة، إنه بلا اي أهمية حقيقية .....
- ٣ - مفيد جداً .....
- ٢ - يسبب القلق والحلم .....

□ عندما أقرر شراء شيء غالي الثمن، ومعني مصروف جيب كافٍ لذلك:

- ٠ - اشتريه على الفور .....
- ١ - أقارن بين الاسعار لأشتريه حيث يكون أرخص .....
- أنتظر حتى يتوفر لدي مال أكثر بما هو ثمنه،
- ٢ - ليبقي معي احتياطي .....

□ عندما اميل الى شراء شيء ولا اجد المال الكافي:

- ٢ - ابدأ بالتوفير وانتظر .....
- ١ - اقترض مبلغاً من والدي، مثلاً، على أن اسدده فيما بعد .....
- ١ - اتخلى عن شرائه .....

□ أفضل شراء الاشياء التي:

- ٣ - احتفظ بها، والتي تدوم طويلاً .....
- ١ - تسرفني وتروقني كثيراً من فورها .....
- ٠ - اقدمها الى من أحب .....

والآن، اجمع النقاط، وراجع النتيجة لتعرف ماذا يعني المجموع الذي حصلت عليه.

### النتيجة

- إذا جمعت أقل من ٧ نقاط: جيوبك مثقوبة حقاً! أنت تلقي المال من النافذة، وتنفق دون حساب. حذار، فذلك يمكن أن يضرّ بك!
- إذا جمعت ما بين ٧ نقاط و ١٥ نقطة: أنت مقتصد، وتوظّف مصروف جيبيك بطريقة معقولة دون أن تحرم نفسك، مع ذلك، ما ترغب فيه. برافو!
- إذا جمعت أكثر من ١٥ نقطة: أنت بلا ادنى شك، بخيل، شحيح، وأنااني نوعاً ما. وهذا لا يمنحك السعادة، أليس كذلك؟

## ماذا تعني لك الامثال؟

هذه مجموعة من الامثال الشائعة. ضع اشارة في عمود «نعم» اذا كنت توافق على مضمون المثل، وضع اشارة في عمود «لا» اذا كنت تعتبر ذلك المثل غير صحيح او سخيلاً.  
واجاباتك تتيح لك الوقوف على حقيقة شخصيتك.

### الاسئلة

- |    |     |   |
|----|-----|---|
| لا | نعم | ١ - الحظ يتسم للجريئين.                   |
| لا | نعم | ٢ - لا تدع للغد ما يمكنك القيام به اليوم. |
| لا | نعم | ٣ - في العجلة الندامة وفي التأني السلامة. |
| لا | نعم | ٤ - السعد يُقبل على من لا يطلبه.          |
| لا | نعم | ٥ - من يعيش يرَ.                          |
| لا | نعم | ٦ - ما كل ما يُعلم يقال.                  |
| لا | نعم | ٧ - الصبر مفتاح الفرج.                    |
| لا | نعم | ٨ - الانسان في التقدير والله في التدبير.  |
| لا | نعم | ٩ - عصفور باليد خير من عشرة على الشجرة.   |
| لا | نعم | ١٠ - اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب.  |

### النتيجة

- احسب نقطة واحدة لكل جواب « نعم » عن الاسئلة ١، ٢، ٩، واحسب، كذلك، نقطة واحدة لكل جواب « لا » عن الاسئلة ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٠.
- وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعلم ماذا يعني مجموع النقاط التي حصلت عليها.
- اذا جمعت اكثر من ٦ نقاط: أنت تقتحم، وتقتنم المناسبة، ويُخشى احياناً ان تحقق لأنك تتصرف قبل التفكير.
- اذا جمعت اقل من ٣ نقاط الى ٦: أنت في منتصف الطريق بين الثقة والحذر. وذلك يتيح لك التقدم مع وجوب اتخاذ الاحتياطات الملائمة. برافو.
- اذا جمعت اقل من ٣ نقاط: الست متشائماً قليلاً، ومرتاح البال، مسترخياً؟

## هل أنت وجل أم جسر؟

البعض منا يخاف حتى من خياله، كما يقال. والبعض الآخر لا يتردد في التحدث مع الشيطان إذا ظهر أمامه، بكل طيب خاطر. وأنت، أمام المجهول هل أنت وجل، خائف، أو جسر؟  
إجاباتك عن هذه الأسئلة العشرة ستدلك على ذلك.

### الأسئلة

- ١ - هل تفضل عدم تناول الطعام على أن يكون هناك ١٣ شخصاً الى المائدة؟  
نعم لا
- ٢ - عندما تسير ليلاً في الشارع، هل تتلفت غالباً لترى ما إذا كان أحد يتبعك؟  
نعم لا
- ٣ - هل تحب لقاء شبح والتحدث معه في موضوع اللقاء؟  
نعم لا
- ٤ - هل تنظر تحت السرير قبل أن تأوي الى فراشك للنوم للتأكد من عدم وجود شخص هناك؟  
نعم لا

- ٥ - عندما تمشى وحدك ليلاً في الريف هل تعتمد إلى  
الفناء لتمنح نفسك الشجاعة؟  
لا نعم
- ٦ - هل تعتقد أن الجنيات وجدت حقاً؟  
لا نعم
- ٧ - هل تخشى اللص أكثر من الشبح؟  
لا نعم
- ٨ - عندما تشاهد مشعوذاً يقدم بعض الألعاب  
السحرية، هل تعتقد أن هناك دائماً خدعة ما؟  
لا نعم
- ٩ - هل تتضايق عندما لا تستطيع تحليل شيء ما؟  
لا نعم
- ١٠ - هل تعتقد بتأثير القمر أو النجوم على مزاجك  
اليومي؟  
لا نعم

### النتيجة

إذا أجبت عن كل الأسئلة العشرة، فاحسب نقطة واحدة لكل  
جواب «نعم» عن الأسئلة ٣، ٦، ٧، ٨. واحسب أيضاً نقطة واحدة  
لكل جواب «لا» عن الأسئلة ١، ٢، ٤، ٥، ٩، ١٠.  
واجمع النقاط التي حصلت عليها فتعرف من أنت.  
□ إذا حصلت على أكثر من ٧ نقاط: أنت لا تخشى أحداً،  
والمجهول لا يخيفك. على أي حال لا تخلط بين الشجاعة والجسارة لكي  
تتجنب الوقوع في الفخاخ التي تنكر وجودها.

□ إذا حصلت على ما بين ٤ نقاط و٦: أنت تميل الى عدم تصديق ما لا تراه. ومع ذلك فان ما تعتبره أسراراً يمكن غالباً أن يكون له تعليل.

□ إذا حصلت على أقل من ٤ نقاط: أنت خائف، وجل، وتؤمن بالخرافات. عليك بشيء من الشجاعة! ولا تستسلم الى الذعر أمام المجهول!



## هل تفريك الصعاب؟

البعض يمشق المخاطرة، ويتصدى للمهمات الصعبة إن لم نقل المستحيلة، والبعض الآخر يفضل التزام جانب الهدوء والبقاء حيث هو، ويقرب ما هو في متناول اليد لأنه سهل، وبلا أي «مشاكل». وأنت، من أي فئة؟ أجب عن الأسئلة العشرة التالية لتعرف ما إذا كانت الصعاب تفريك أم لا...

### الأسئلة

- ١ - أتعجب أن الاضطراب إلى الكفاح من أجل الحياة أمر عظيم؟  
نعم لا
- ٢ - أتعجب اختراع نظام يتيح لك الطيران كالمصافير؟  
نعم لا
- ٣ - أتعجب أن تكون طيار اختبار؟  
نعم لا
- ٤ - يستحسن أن يرضى المرء بما لديه بدلاً من السعي إلى امتلاك المستحيل.  
نعم لا

- ٥ - أتوافق على قبول مقعد في رحلة الى الفضاء؟ نعم لا
- ٦ - الضرورة تقضي بالرجاء لكي يياشر المرء عملاً. نعم لا
- ٧ - ينبغي للمرء أن ينجح لكي يثابر. نعم لا
- ٨ - هل تعتقد أنك ستوصل الى جمع الثروة يوماً ما؟ نعم لا
- ٩ - هل تتخلى عن جهدك عندما تترقى في عملك، أو تسجل علامات جيدة، إذا كنت طالباً؟ نعم لا
- ١٠ - أتفضل قضاء عطلتك في مكان هادئ تعرفه جيداً على القيام بجولة مفامرة حول العالم؟ نعم لا

### النتيجة

الآن، أحسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الاسئلة ١، ٢، ٣، ٥، ٨، ونقطة واحدة أيضاً لكل جواب «لا» عن الأسئلة ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠.

وقم بعملية الجمع لتعرف كم نقطة سجلت، ثم ارجع الى النتيجة لتدرك ما أنت عليه بالنسبة إلى إغراءات الصعاب.

□ إذا جمعت أكثر من ٦ نقاط: أنت امرؤ ديناميكي، وربما كنت جسوراً بعض الشيء. أنت تعرف كيف تفتح الصعاب، ولكن حذار من السقوط إذا أخطأت في تقدير المصاعب التي تجابهك حق قدرها.

□ إذا جمعت بين ٤ نقاط و٦: لديك الكثير من الحس السليم والمفهومية لأنك تحسب تماماً ما تستطيع القيام به وما لا تستطيع. غير أنه لا ينبغي لك أن تضع الفرصة المناسبة عندما تسنح. فذلك خير لك وأفضل.

□ إذا جمعت أقل من ٤ نقاط: أنت تتجنب بصورة منتظمة الخطر والمغامرة. فأنت لست ممن يخامرون بكل شيء. ولكي لا تقع في التطرف النقيض حاول أن تكون أقلّ خوفاً، وأكثر إقداماً. صحيح أن همومك ربما ازدادت، ولكن مباهجك ستزداد بكل تأكيد.

## ما هو سلوكك تجاه المؤسسات والأشياء؟

هذه اثنا عشر سؤالاً تتعلق بك أو بسلوكك تجاه المؤسسات والأشياء. فامتحن نفسك بهذا الاختبار البسيط حول كيفية تأثير المؤسسات والمواقف الشخصية على المرء فتجمله ضحية إذا سمح لها أن تقوم بذلك.

### الأسئلة

- ١ - هل تنظر الى مسؤولياتك مجدية أكثر مما تنظر الى مسؤولياتك الشخصية أو العائلية؟  
نعم لا
- ٢ - هل تجد من الصعب ان تسترخي وتريح تفكيرك من الامور المتعلقة بالعمل؟  
نعم لا
- ٣ - هل تجد نفسك مضحيا بوقتك من أجل جمع المال، أو اقتناء الأشياء المادية؟  
نعم لا
- ٤ - هل تتركس حياتك للسعي وراء أمور من مثل غخططات التقاعد؟  
نعم لا
- ٥ - هل تعتبر اقتناء الأشياء المادية من الاولويات بالنسبة الى الاستمتاع بصحبة الآخرين؟  
نعم لا
- ٦ - هل تجد نفسك مرتبكاً بسبب الروتين الحكومي،

- والعقبات التي يقيهما الموظفون الحكوميون؟ نعم لا
- ٧ - هل تعتبر الاخفاق في عمل ما أمراً رهيباً، أم أنك تعتبر أن عليك دائماً بذل أقصى جهد؟ نعم لا
- ٨ - هل تعتقد ان الفريق أو الرفقة أكثر أهمية من الفرد؟ نعم لا
- ٩ - أتزعج من الاشتراك في اللجان، والاشتراك في مراسم تافهة تتعلق بالعمل؟ نعم لا
- ١٠ - هل تجد صعوبة في التغيب عن العمل دون الشعور بالذنب؟ نعم لا
- ١١ - هل تتحرك دائماً أو تتحدث بسرعة؟ نعم لا
- ١٢ - هل ينفد صبرك مع أناس لا يقومون بالعمل حسب الطريقة التي تعتقد أنه ينبغي إتباعها؟ نعم لا

### النتيجة

إذا أجبت بـ «نعم» عن أي من هذه الأسئلة الاثني عشر، فإنك حتماً من فئة الضحايا الذين وضعوا الاخلاص للمؤسسة فوق الاخلاص لأنفسهم وتحقيق الذات، ومن هنا كان عليك ان تعي أهمية نفسك ككائن حي يتنفس. فليس ثمة شيء يستحق تكريس حياتك له على حساب سعادتك الخاصة. فنظرية الاخلاص للأشياء والمؤسسات نظرية تضحي بالانسان، وبإمكانك تحديثها وطردها من نظرتك الى عالمك!

## هل يمكنك أن تكون مستكشفاً؟

هل تجتذبك المغامرات، والأخطار؟ أم أنك تفضل الأركان الهادئة حيث لا مفاجآت؟ أجب عن الأسئلة التالية فتعرف اذا كانت لك ميول لتصبح مستكشفاً. ولكل سؤال اقترح عليك ثلاثة حلول: ضع إشارة قبالة الحل الذي تختاره (أ - ب - ج). وعندما تفرغ من الإجابة عن الأسئلة العشرة التالية، راجع النتيجة لتعرف ما ينبغي اعتبار اجاباتك.

### الأسئلة

- ١ - اذا ضللت طريقك في الغابة البكر، فماذا تفضل؟
  - أ - متابعة مجرى نهر، لأن كل المجاري المائية تصب في البحر.
  - ب - أن يكون معك ساعة يدوية، وتتوجه بواسطة الشمس.
  - ج - ان يكون معك بوصلة.
- ٢ - من تعجب به اكثر من سواه بالنسبة الى حب المغامرة؟
  - أ - لويس باستور.
  - ب - كريستوف كولومبوس.
  - ج - الاميرال نلسون.
- ٣ - اذا لسعتك حية:

- أ - تهرع للبحث عن نجدة.  
 ب - تصنع قِطاً للشرايين.  
 ج - تبضع المرح بأسنانك.  
 د - أطول نهر في إفريقيا هو:  
 أ - نهر الكونغو.  
 ب - نهر النيل.  
 ج - نهر النيجر.  
 هـ - عندما تقوم بشراء بعض الحاجيات:  
 أ - تحمل لائحة بها لكي لا تنسى شيئاً.  
 ب - لا تحمل اكياساً كافية تتسع لكل ما ستبتاعه.  
 ج - تحفظ عن ظهر قلب ما دُوِّنته في لائحة الاغراض المنوي شراؤها.  
 ٦ - للاقتراب من كلاب البحر (الأقراش) دون ان تقع فريسة لها،  
 يتحسّن:  
 أ - ارتداء ملابس سوداء، فلا يهاجمك القرش اذ ذاك.  
 ب - النزول الى الماء في قفص مشبك الحديد.  
 ج - حمل لحم طازج، فيلتهم القرش هذا الطعم ويدعك وشأنك.  
 ٧ - ورقة (الدردار تشبه:  
 أ - ورقة الزان.  
 ب - ورقة السنديان.  
 ج - ورقة شجر القضبان (البتولة)  
 ٨ - العسبر، هي أنثى:  
 أ - الأسد الأميركي (الكوجر).

ب - اليفور (غر اميركي استوائي مرقط).

ج - الفهد.

٩ - إذا ترك لك ذووك كمية من الطعام تكفي لثلاثة أيام:

أ - تلتهم كل شيء في اليوم الأول.

ب - تقسم بدقة مؤونتك حسب عدد الوجبات.

ج - يبقى لديك الكثير للأكل في نهاية اليوم الثالث.

١٠ - الشيء الذي لا تستغني عنه للبقاء في الغابة البكر:

أ - الفأس.

ب - قوس وسهام.

ج - انبوبة اسبيرين.

### النتيجة

احسب ثلاث نقاط لكل اشارة قبالة: (١) ج، (٢) ب، (٣) ب، (٤) ب، (٥) أ، (٦) ج، (٧) أ، (٨) لا شيء، (٩) ب، (١٠) ج.

احسب نقطة واحدة لكل اشارة قبالة: (١) أ، (٢) ج، ٣ (أ)، (٥) ج، (٦) أ، (٩) ج، (١٠) أ.

الآن اجمع النقاط التي حصلت عليها، تعرف حقيقة شخصيتك:

□ اذا جمعت اكثر من ٢٠ نقطة: أنت جسر، ومجازف ولا تبالي بالمخاطر. لا تنسَ ان من يودّ ان يكون مستكشفاً ممتازاً ينبغي له ان يكون حذراً، غير أنك تضحى بكل شيء في سبيل زغبتك في الاكتشاف.

□ اذا جمعت من ١٥ نقطة الى ٢٠: أنت تعرف كيف تقرن المرأة بالحذر، مع تمتعك بالمعارف الاساسية، وهذه المهنة ربما وجدت من اجلك.



□ اذا جمعت أقل من ١٥ نقطة: أنت حذر جداً، ان لم نقل وجل وفزع. حتى لو كنت تفضّل البقاء في البيت، فلا تنسَ ان الاكتشاف يمكن ان يتم أيضاً في الغرفة!

## هل أنت يقط؟

بمينيك أنت على اتصال بالحياة، باستمرار، وفي النظر الى عينيك  
يمكن للآخرين أن يعرفوا بماذا تفكر. فهل أنت يقط؟ ان أجوبتك عن  
هذه الأسئلة العشرة ستكشف لك الحقيقة.

### الأسئلة

- ١ - بعد لقاءك شخصاً ما، ولو مرة واحدة، هل  
تستطيع التعرف اليه بسهولة بعد بضعة أشهر؟  
لا نعم
- ٢ - هل تصيب، عادة، الهدف عندما تمارس لعبة  
الرمية مثلاً؟  
لا نعم
- ٣ - هل تجد لذة في «أخذ» أرقام السيارات دون  
خطأ وهي تمر أمامك بسرعة؟  
لا نعم
- ٤ - هل تستطيع التمييز بين اللونين البنفسجي  
والخبيزي (الموف)؟  
لا نعم
- ٥ - في أثناء مشاهدتك مباريات رياضية ككرة القدم  
أو الركبي، هل تجد صعوبة كبرى في متابعة لعب  
أحد اللاعبين؟  
لا نعم

- ٦ - عندما يروون نكتة، خفية عنك، هل تلاحظ ذلك فوراً؟  
نعم لا
- ٧ - هل تجد بسهولة الأخطاء المتعمدة في لعبة «الأخطاء السبعة» التي ينشرها بعض المجلات أو الصحف؟  
نعم لا
- ٨ - هل تستطيع تقدير المسافات؟ هل تستطيع، مثلاً، عندما تنزه في الريف، أن تقدّر المسافة بينك وبين شجرة معينة، أو منزل ما، دون ارتكاب خطأ يفوق نسبة عشرة بالمائة؟  
نعم لا
- ٩ - عندما تلتقي أحد أصدقائك في الشارع، هل يكون هو، على العموم، من يلمحك أولاً؟  
نعم لا
- ١٠ - عندما يخطئ أحد الباعة في إعادة بقية الحساب اليك، هل تلاحظ ذلك من أول نظرة؟  
نعم لا

احسب نقطة عن كل مرة أجبت بـ «نعم» عن أحد الأسئلة ١، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ١٠. واحسب نقطة أيضاً لكل جواب «لا» عن الأسئلة ٢، ٥، ٩.

والآن، قم بعملية الجمع، وارجع الى النتيجة لتعرف ماذا يعني المجموع الذي تكون لديك.

### النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: انك دقيق الملاحظة، سريعها، ولا تخطئ نظرتك البتة. ويصعب على الآخرين خداعك، وفرص نجاحك

وافرة في الحياة لأنك تلاحظ بسرعة وبدقة، ولأنك تستطيع أن تسجل كل شيء في ذاكرتك.

□ إذا جمعت بين ٤ نقاط و ٧ (ضمناً): أنت ذكي، بعيد النظر عندما تكون الأمور التي تجري، وتكرر، تثير اهتمامك. ولكنك أقل يقظة وأقل استعداداً للفهم عندما لا يثيرك ما تلاحظه. أم لعلك لا تتمتع بقوة رؤية جيدة؟ امتحن ذلك بأي لعبة من ألعاب التسلية التي تنشرها الصحف والمجلات، أو ببعض ما يتضمن هذا الكتاب الذي بين يديك من اختبارات دقة الملاحظة.

□ إذا جمعت أقل من ٤ نقاط: إنك طائش، أي أنك لا تلاحظ الشيء الكثير لأنك شارد الذهن في أغلب الأحيان.

## هل أنت جبان أم مقدام؟

البعض منا يخاف من كل شيء، من الأشباح، من اللصوص، من  
الفران، من القمر، وحتى من خياله، كما يقال! والبعض الآخر مقدام،  
لا يخشى شيئاً اللهم إلا أن تهبط السماء على رأسه، وهذا لا يحدث كل  
يوم! وأنت؟ هل أنت خواف، أم جبان، أم مقدام، تخاطر، ولا يقف  
شيء في وجهك؟

### الأسئلة

- ١ - هل تفكر بذعر لدى شعورك بأي ألم بسيط أنك  
ستصاب بمرض؟ نعم لا
- ٢ - هل تغني عندما تسير وحيداً في القرية، مثلاً، في  
الليل لكي تشجع نفسك، وتحول تفكيرك الى شيء  
آخر؟ نعم لا
- ٣ - هل يقال عنك أحياناً «هذا الذي لا يخشى شيئاً،  
الجرىء، الجسور»؟ نعم لا
- ٤ - هل تتجنب المرور تحت السلام؟ نعم لا
- ٥ - يقال ان من لا يجازف في هذه الحياة لا ينال  
شيئاً. هل أنت من هذا الرأي، ومستعد لتجاوز

إمكانياتك والمجازفة للحصول على نتيجة صعبة أو

- شيء كنت ترغب في الحصول عليه؟ نعم لا  
٦ - هل تحب السرعة؟ نعم لا  
٧ - هل تنتظر حتى يظهر الضوء الأخضر لكي تنطلق  
بسيارتك؟ نعم لا  
٨ - عندما تكون في مهرجان في الهواء الطلق، هل  
تنضم إلى الجماعات الأكثر صخباً وضجيجاً؟ نعم لا  
٩ - هل تناقش دائماً، ولو قليلاً، قبل إطاعة أمر ما؟ نعم لا  
١٠ - هل تنظر تحت سريرك قبل النوم لتتأكد من عدم  
وجود شخص ما، أو شيء ما يمكن أن يتهددك؟ نعم لا

إذا أجبت عن كل هذه الأسئلة، أحسب نقطة واحدة لكل جواب  
«نعم» عن الأسئلة ١، ٢، ٤، ٧، ١٠. وأحسب أيضاً نقطة واحدة عن  
كل جواب «لا» عن الأسئلة ٣، ٥، ٦، ٨، ٩. وأحسب مجموع  
نقاطك، وراجع النتيجة لكي تعرف من أنت.

### النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: أنت خَوَّاف، وجبان، لا ريب في  
ذلك. إستعد السيطرة على أعصابك وتسليح بقليل من الشجاعة. تعلم  
كيف تميز الخطر الحقيقي من الخطر الخيالي الوهمي. وهكذا تصبح  
الحياة أكثر بساطة.

□ إذا جمعت بين ٣ نقاط و٧: أنت لا تحشى ما تستطيع السيطرة  
عليه، سوى أن هناك بعض المواجهات بالنسبة الى المجهول. ومن هنا كان  
الحذر مستحباً.

□ إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: أنت حقاً لا تحشى شيئاً ولكن  
حذارا إن جسارتك يمكن أن تكون تهوراً يؤدي بك ولا ريب الى  
الوقوع في المكامن الخفية التي تظهر فجأة في طريقك. كن أكثر حكمة  
وتعقلاً.

## هل من السهل ان تكون ضحية الخوف؟

هل تطلق سائقك للريح إذا صادفت شخصاً ينمّ شكله عن سوء في مكان منعزل؟ هل تصافح أحد سكان الكواكب فيما لو التقيته في الشارع؟ هل تصبح أعزل، ولا يبقى لك حول أو طول، أمام شخص ترهبه؟

باجاباتك عن الأسئلة الاحد عشر التالية تعرف ما إذا كان من السهل تخويفك.

### الأسئلة

- ١ - هل يضايقك أن يشيد بك البعض أمام الجمهور؟ نعم لا
- ٢ - هل تدفع الآخرين بشدة في الزحام، عندما يدفعك البعض قليلاً؟ نعم لا
- ٣ - هل « تأخذ وقتك » لعد ما يرجعه إليك البائع من مال، حتى لو كان المخزن يمج بالزبائن المنتظرين دورهم؟ نعم لا
- ٤ - هل يشرذ ذهنك، وتتلثم عندما يُطرح عليك سؤال تجهل الاجابة عنه؟ نعم لا



- ٥ - أم هل تجيب بسرعة بما يمر في خاطرك، أي أنك  
تجيب أحياناً بأي شيء؟ نعم لا
- ٦ - في الحفلات العائلية، أو في نهاية إحدى المآدب،  
هل تلقي قصيدة أو تغني أغنية، دون أن  
يرجوك الحاضرون كثيراً؟ نعم لا
- ٧ - هل تملو حمة الخجل خديك بسهولة؟ نعم لا
- ٨ - هل تحب بيع الشارات الصغيرة الى مجهولين في  
الشارع مساهمة منك في الأعمال الخيرية، من مثل  
شارات الصليب الأحمر، أو مكافحة الأمية؟ نعم لا
- ٩ - هل تصمد أمام المناقشات؟ نعم لا
- ١٠ - هل تعاند حتى لو كنت على خطأ مئة في المئة؟ نعم لا
- ١١ - هل تخشى، عموماً، الحيوانات الضخمة حتى لو لم  
يكن مظهرها عدائياً؟ نعم لا
- إذا أجبت عن كل الأسئلة، فأحسب نقطة واحدة عن كل جواب  
«نعم» عن الأسئلة ١، ٤، ٧، ١١. وأحسب نقطة كذلك عن الأجوبة  
«لا» عن الأسئلة ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠.
- قم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعرف نفسك من المجموع الذي  
سجلته.

### النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: أنت جبان الى أقصى حد، وذلك أمر  
مؤسف لأنه يحول بينك وبين الاخادة من مزاياك الحقيقية. إجتهد  
لكي تكسب بعضاً من الثقة بالنفس ورباطة الجأش، وذلك بإجبار  
نفسك تدريجياً على اجتياز خطوات تصعب أكثر فأكثر.

□ إذا جمعت بين ٤ نقاط و٧: هذا أمر حسن لأنك تعرف متى ينبغي الاقتحام، وأخذ الحذر والحيلة عندما تجد نفسك وجهاً لوجه أمام خطر حقيقي.

□ إذا جمعت أقل من ٤ نقاط: لا شيء يقف في وجهك! يمكنك دون تردد ركوب المخاطر، والمجازفة والقيام بأصعب المهام. كل ذلك سيكون على خير ما يرام إذا لم تصطدم بمن هو أكثر جرأة منك.

## هل أنت حفيّ، أم لامبالٍ، أم فظّ؟

البعض يتذمر باستمرار، ولا يعجبه العجب، كما يقال. والبعض الآخر لا تفارق البسمة شفتيه، ويبدو محبباً، ولطيفاً، لأنه يعرف كيف «يضرب على الوتر الحساس». وأنت؟ هل تحسن الاستقبال، وترحب ببشاشة، أم أنك لا تبالي، وتظهر سوء الطبع، وحقى العداوة؟

### الأسئلة

- ١ - هل تشترك في الحديث مع من هم في مثل عمرك،  
نعم لا  
حقى لو لم تكن قد قابلتهم من قبل؟
- ٢ - ان أفضل وسيلة لاكتساب العطف هو إدخال السرور الى  
نفوس الآخرين، بتقديم هدية، مثلاً. فإذا صادفت أحد  
سكان المريخ، أتعقد أن أفضل شيء تقوم به هو تقديم  
باقعة أزهار إليه؟  
نعم لا
- ٣ - هل تتذمر عندما يزورك أحد دون موعد سابق  
لكي تمارسا لعبة ما، وأنت لديك مشاريع أخرى؟  
نعم لا
- ٤ - عندما تلاحظ أنك ستكون هدفاً للهجوم، هل  
تكون أول من يهجم؟  
نعم لا
- ٥ - الحق للقوة دائماً.  
نعم لا

- ٦ - إذا التقيت امرأة غريباً، هل تحاول أن تبعث في نفسه الثقة بكل لطف وطيب خاطر؟ نعم لا
- ٧ - عندما يطلب اليك بعض اصدقائك اقتراض كتاب ما من مكتبتك، هل تخشى ألا يعيده؟ نعم لا
- ٨ - إذا تسلمت هدية من الحلوى أو اللبس هل تفتح العلبة من فورك لتقدّم الى من حولك ما أهدي اليك؟ نعم لا
- ٩ - هل تجد في العطاء لذة تعادل لذة الأخذ؟ نعم لا
- ١٠ - أصدقاء اصدقائي هم أصدقائي. نعم لا

احسب نقطة واحدة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ١، ٢، ٦، ٨، ٩، ١٠. واحسب أيضاً نقطة واحدة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ٣، ٤، ٥، ٧.

وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لتعرف ماذا يعني المجموع الذي حصلت عليه.

### النتيجة

□ إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط: أنت محب، وبالتالي حفيّ، تحسن الاستقبال. ينبغي أن يكون لك أصدقاء مخلصون لأن موقفك يجتذب العطف. ولكن، مع ذلك، حذار، فإن صداقتك ستكون أقلّ قيمة إذا أنت وزعتها بسخاء مفرط حولك، وحقى على الذين لا يستحقونها.

□ إذا جمعت من ٣ نقاط إلى ٧: يمكنك أن تكون، حسب الظروف، محباً جداً أو كريهاً جداً. فأنت لا تعرف أنصاف الحلول. بالنسبة

اليك القضية تلخص بـ «كل شيء أو لا شيء». على العموم أنت تفضل ألا تنزعج!

□ إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: ينبغي أن تعيش عيشة النساك، وحيداً في الغابة! فهكذا لن يتوجب عليك أي مسؤولية لا تسرك. هل تعتبر نفسك محور العالم، وأن كل شيء ينبغي أن يدور حولك؟ كن أكثر لطفاً، وعجباً، فتحصد موسماً وفيراً من اللطف، والابتسامات لقاء جهد صغير وبسيط من جانبك!...

## هل تنعم بالعطلة الصيفية؟

البعض منا في العطل الصيفية يرتاح ويسترخي، وتحلو عشرته. والبعض الآخر لا يتوصل الى نسيان همومه اليومية المعتادة، فتراه كئيبيًا، نكد المزاج، حتى عندما تكون الشمس مشرقة وكل شيء على ما يرام، الى درجة يحمل الآخرين على الابتعاد عنه. فمن أي الفئتين أنت.

### الأسئلة

- ١ - هل تسمى في العطلة لصنع أصدقاء جدد حيثما تقضي العطلة؟  
نعم لا
- ٢ - هل تتحدث باستمرار الى أولئك الذين يودون التزام الهدوء، والابتعاد عن أي ازعاج؟  
نعم لا
- ٣ - أثناء قضاء العطلة هل تبادر الى تحية سائر المصيفين الذين بالكاد تعرفهم؟  
نعم لا
- ٤ - هل تشترك في الألعاب والمباريات التي تجري على البلاج مثلاً، دون كثير رجاء من منظمي تلك الألعاب؟  
نعم لا

- ٥ - هل أنت لطيف مع كلاب الآخرين ولو كانت شريرة؟  
نعم لا
- ٦ - هل يبدو لك المتنعمون بالعطلة الصيفية أنهم بفيضون؟  
نعم لا
- ٧ - هل ترفع صوت «الترانزستور» وأنت ممدد على رمال الشاطئ؟  
نعم لا
- ٨ - هل تفضب وتثور، عادة، إذا احتل أحدهم مكانك المحفوظ على الشاطئ؟  
نعم لا
- ٩ - هل يملك تساقط المطر في أثناء العطلة الصيفية كثيباً؟  
نعم لا
- ١٠ - هل تضجر عندما تشعر بأنه لم يعد لديك شيء تقوم بعمله؟  
نعم لا

الآن، احسب نقطة واحدة عن كل جواب «نعم» عن أحد الأسئلة ١، ٣، ٤، ٥. واحسب نقطة واحدة أيضاً عن كل جواب «لا» عن الأسئلة ٢، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.

وقم بعملية الجمع، ثم راجع النتيجة لكي تعرف ماذا ينبغي أن يدلّك عليه ما جمعت من نقاط.

### النتيجة

- إذا جمعت أكثر من ٦ نقاط: أنت ولا ريب شخص يحلو مشرّه في أثناء العطلة الصيفية لأنك مرح، ومحب، ومتفهم. وهذه الصفة تكسبك بسهولة صداقات كثيرة؛ وهؤلاء الأصدقاء الجدد ينبغي أن يكونوا غلصين لك فيما بعد.
- إذا جمعت بين ٣ نقاط و٦ (ضمناً): ان لك، على الشاطئ، في

المعطلة، كما أنت في أثناء العمل، أيامك الحسنة وأيامك السيئة. كل شيء يكون على ما يرام عندما تكون صافي المزاج، ويروقك الآخرون، ولكنك لا تلبث أن تصبح كريهاً عندما يتبدّل الجو، أو عندما لا تسير الأمور كما تشتهي.

□ إذا جمعت أقل من ٣ نقاط: يستحسن أن تبقى وحيداً، في الركن الذي اخترته من البلاج، مثلاً، أو من المنطقة الجبلية، أو من الريف... حتى تصبح متفائلاً، وأكثر استرخاءً، ورضياً، ومتساهلاً.



## هل أنت حجة متسلطة؟

الاجابات بكل اخلاص وبصراحة  
تامة. وفيما يلي ست حالات، وفي  
كل حالة خسة تصرفات ممكنة.  
فكيف تتصرفين في الظروف  
نفسها؟

□ في كل مرة نجيبين فيها عن  
سؤال ارسى دائرة حول الرقم  
الملائم لرد الفعل الذي تقومين به.  
ولا تعطي إلا اجابة واحدة عن  
كل حالة. واجمي بعد ذلك  
الدوائر في كل عمود من هذا  
الرسم المرفق مع الكلام.

هـ	د	ج	ب	أ
١	٢	٤	٣	٥
١	٣	٤	٥	٢
٣	٢	٤	٥	١
١	٥	٤	٣	٢
٣	٢	٤	٥	١
١	٤	٥	٣	٢

هناك حموات ممتازات،  
وحموات ممقوتات، كريهات. غير  
أنه يبدو، مع ذلك أن صورة  
الحياة هي اليوم أفضل مما كانت  
عليه منذ ربع قرن. والدليل هو  
أن النكات والنواذر التي تتناول  
الحموات لم تعد تضحك أحداً.  
فالحموات يبقين صبايا مدة أطول،  
ويتفهمن، ربما افضل، مشاكل  
صهرهن أو كسبنهن. وفضلاً عن  
ذلك، هناك في الحياة العصرية  
أشياء كثيرة تتطلب الاهتمام أكثر  
من التدخل في شؤون الأولاد  
البيتية. والاختبار التالي سيتيح  
لك، ايها الحياة، معرفة ما اذا  
كنت حجة عصرية أو حجة من  
الطراز القديم. إنه لا يدعي  
القدرة على حل المشاكل، ولكنه  
يمكن أن يقدم مادة للتفكير  
والتأمل، شرط ان تكون

### الاسئلة

- أ - يزورك ابنك فتلاحظين ان احد أزرار قميصه مقطوع.
- ١ - تقولين له ان مثل ذلك لم يحدث قط عندما كان ما يزال يعيش معك.
- ٢ - تحيطين الزر دون أي تعليق.
- ٣ - تحيطين الزر قائلة: «عندما يكون لديك أزرار مقطوعة تعال اليّ لأخيطها.»
- ٤ - تقررين لفت نظر كُنتك الى ذلك.
- ٥ - لا تعلّقين على ذلك اي اهمية، ولا ترين البتة ان ذلك دليل على اهل كُنتك لزوجها.
- ب - تلتقين صهرك وبرفقته امرأة ليست ابنتك:
  - ١ - تخبرين من فورك ابنتك بما عرفت، وتذكرينها بنصائحك.
  - ٢ - تقولين بينك وبين نفسك انه في الحياة الجاضرة يمكن ان يكون لدى الرجل ألف سبب لكي يكون برفقة امرأة ليست زوجته، ولا تعيرين لذلك اي اهتمام.
  - ٣ - تحتفظين بهذا الأمر مؤقتاً في فكرك.
  - ٤ - تطلبين إيضاحاً من صهرك.
  - ٥ - تبينين مجدداً ان ابنتك ضائعة في هذه الحياة، وينبغي لك اعادتها الى كنفك.
- ج - اشترى ابنك وكُنتك سيارة جديدة.
  - ١ - تفرحين لكون ذلك دليلاً على ازدهار اهل صهرك.
  - ٢ - تخشين ألا يضطروا الى تجاوز مستوى امكانياتها في العيش.
  - ٣ - إذا توفر لديك المال تقدّمين جزءاً من ثمن السيارة الى ابنك.
  - ٤ - تلفتين نظر ابنك وكُنتك الى انه كان يستحسن ان يجهز منزلهما أولاً تجهيزاً افضل.

- ب - تأسفين لأن ابنك لم يستشارك في لون السيارة.
- د - ابنك مصاب بالكريب الشديد.
- ١ - تلازمين حجرته من فورك ولا تدعين احداً سواك يعنى به.
- ٢ - تتصلين تلفونياً كل يوم للاطمئنان عليه.
- ٣ - تحاولين إقناع كُنتك بأن تستدعي طبيبك لأنه يعنى بابنك منذ طفولته.
- ٤ - تقترحين على كُنتك مساعدتها في تحضير وجبات الطعام.
- ٥ - انت مقتنعة بأن ابنك لا يحظى بالعناية إلا منك، ولكنك لا تتدخلين.
- هـ - يأتي احفادك لقضاء العطلة السنوية معك أثناء تقيُّب والديهم في رحلة.
- ١ - تحاولين ان ترسخي في نفوسهم العادات الحسنة التي تنقصهم، في رأيك.
- ٢ - تتكيفين مع عاداتهم لكي لا يشعروا بالفربة.
- ٣ - تتشكين أمامهم من تربيتهم السيئة.
- ٤ - تقررين ان تناقشي ذويها في هذا الموضوع.
- ٥ - تجدين بصراحة متعة في اكتشاف الجيل الجديد، في كل مزاياه وعيوبه، وترين انه ينبغي ترك الاولاد ينمون دون إكراه.
- و - فقد صهرك وظيفته.
- ١ - تهرعين لمؤاساة ابنتك التي تعتقدين انها في أمس الحاجة الى المؤاساة.
- ٢ - تطمئنين ابنتك وصهرك، وتعيدن الثقة والشجاعة الى نفسها.
- ٣ - تدعين صهرك وابنتك الى تناول كل وجبات الطعام في منزلك بانتظار الأيام الأفضل.

- ٤ - تقررين أنهن يستطيعان تدير أمورهما دونك.  
٥ - تقررين مد يد المساعدة اليها لكي لا يعوز ابنتك شيء.

### النتيجة

- ٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (أ):  
■ انت حاة مثالية، أو تكادين تكوينين مثالية. تعتبرين اولادك بالفين ويجيون حياتهم كما يحلو لهم. وترجين أن يصنعوا سعادتهم بأنفسهم، في استقلال تام. وأنت حاة موزونة لأنك متحررة من كل العقد وكل المهرمات الأمومية.
- ٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (ب):  
■ لك حتاً مشاكل هامة مع صهرك أو كنتك. تعملين كل ما يمكنك، دون وعي منك، لكي تستعدي ابنك، وتفصليه عن شريكة حياته. كان حلمك ألا يتركك البتة. ان مثل هذا التصرف منافٍ للطبيعة. توقفي عن اعتبار كنتك أو صهرك مغتصبين بحرمانك من حب ابنك أو ابنتك. اعتادي على التفكير في عدم محاولة الفصل بينهما تري انك ستكونين أوفر سعادة، وتحظين بحبها لأنك بذلك تصبحين «حاة رائعة».

- ٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (ج):  
■ أنت حاة «تدخل في كل شيء»، تعتبرين أسرة ابنتك أو ابنك هي أيضاً اسرتك نوعاً ما، ومن الطبيعي اذ ذاك أن يكون لك كلمة فيها وفي شؤون منزلها. إنك تفعلين ذلك، على اي حال، بكل نية طيبة، ولكن، مع ذلك، فان تدخلاتك غالباً ما تُستقبل بشيء من الانزعاج الذي يدهشك. ألم تفكري قط في أن الزوجين الشاين يرغبان في الحياة على هواهما؟ دعيهما يرتكبان اخطاءهما،

اي ان يعيشا عيشها الخاص. وبقدر ما تقلّ حالات التدخل يزداد تقديرهما لك.

٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (د):

□ انت حمة قليلة الازعاج، وقد التزمت جانب الحياد. لا تتدخلين  
مهما حدث، ولا تزورين اولادك الا عندما تُدعين لذلك. انت  
حمة مريحة حقاً، ولكن بوسعك، ربما، اظهار اهتماماً اكثر بأولادك  
الذين قد يحملون عدم تدخلك مطلقاً في شؤونهم على محمل اللامبالاة  
بدلاً من اعتباره خوفاً من ازعاجهم. لا يعوزك سوى قليل من  
الحرارة لكي تصبحي حمة مثالية.

٤ الى ٦ من اجاباتك موجودة في العمود (هـ):

□ تشبهين كثيراً الحمة في العمود (ب) ولكن بنسبة أقل من التسبب  
بالغم. تعتبرين كُتتك أو صهرك كالدخيل الذي أزعجك ليحل  
محلّك. تنتصرين عندما تلاحظين إهمالاً أو نسياناً. حاولي التغلب  
على هذا الوضع الغير المعقول. ان ابنتك او ابنك سعيدان: أليس  
ذلك ما تتمنين؟ إذاً اقبلي بأن يكونا سعيدين الى جانبك، وليس  
فقط بواسطتك. عندها يرتاح الجميع!

## سيدي، أتعرفين كيف تعتنين بنفسك؟

سيدي، سواء اكنت قصيرة القامة ام طويلتها، نحيلة أم بدينة، سمراء أم شقراء، هل تعرفين كيف تحنين أقصى ما يمكن من الرصيد الجمالي الكامن فيك؟ هل تهملين نفسك، ام انك تعنين بها الى أقصى درجة لتبرزي جالك؟ هذا ما سنراه معاً.

اجبي عن الأسئلة الخمسة والعشرين التالية اما بكلمة نعم أو لا.

### الأسئلة

- ١ - هل تستعملين مرهم تجميل (كريم) خاصاً للبين؟
- ٢ - هل تحتاطين بلبس قفازين من المطاط عندما تقومين بأعمال المنزل او بتنظيف الصحون وآنية الطعام؟
- ٣ - هل تستعملين يومياً فرشاة للأظافر؟
- ٤ - هل تبردين اظافرك ببرد فولاذي او كرتوني؟
- ٥ - هل تقومين بعمل «الماكياج» دائماً عندما تخرجين من المنزل؟
- ٦ - هل تستعملين المساحيق نفسها للصباح والسهرة؟
- ٧ - هل تزيلين آثار الماكياج تماماً قبل النوم؟
- ٨ - عندما يتقشر طلاء اظافرك هل تنزعينه فور ملاحظتك ذلك؟
- ٩ - اتنظفين اسنانك ولو مرة في اليوم؟
- ١٠ - عندما تنثر أعصابك هل تقضمين أظافرك أم الجلد المحيط بها؟
- ١١ - هل تطلين اظافرك لكي تخفي قدارتها؟

- ١٢ - هل تشرين ماء الكولونيا أو العطر على ملابسك؟  
 ١٣ - هل تستعملين مزيلًا للراحة؟  
 ١٤ - هل تشعرين بالراحة إذا لم «تأخذي دوشاً» مرة واحدة على الأقل في اليوم؟  
 ١٥ - هل تبدلين مناشفك أكثر من مرة في الاسبوع؟  
 ١٦ - هل تستطعين النوم ما لم تقومي بالزينة الحميمية؟  
 ١٧ - هل تزيلين بانتظام الشعر من ابطيك ومن ساقيك؟  
 ١٨ - عندما تنتعلين حذاءك الجديد للمرة الاولى، هل تحسّن كأنك «تسيرين على البيض»، كما يقولون؟  
 ١٩ - هل تغسلين قدميك صباحاً ومساءً؟  
 ٢٠ - هل تعتنين بأظافر قدميك عنايتك بأظافر أصابع يديك؟  
 ٢١ - هل لديك مرهم تجميل خاص للقدمين؟  
 ٢٢ - هل ترددت قط على مطيب الأرجل؟  
 ٢٣ - هل تضعين كريم الأساس قبل وضع المساحيق؟  
 ٢٤ - هل تضعين الماكياج على الضوء الكهربائي في الحمام؟  
 ٢٥ - هل أظافر قدميك بطول أظافر أصابع يديك؟

### النتيجة

احصي الآن النقاط التي حصلت عليها هكذا:

الأسئلة: ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣ - نعم = ١، لا = صفر.

الأسئلة: ٤، ٦، ١٠، ١١، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٤، ٢٥ - نعم = صفر، لا = ١.

إذا جمعت أكثر من ٢٠ نقطة:

□ حق لو لم تَمَنَّ عليك الطبيعة بأفضل مؤهلات الجبال فانك تعرفين

كيف تعتنين بنفسك لتبرزى على أفضل حال، ذلك بأنك تراهنين على أمرين ضروريين هما النظافة والعناية. أنت دائماً متألقة ومع ذلك اعلمي ان الافراط في الكمال لا يجتذب نظر الرجال. عليك باتقان بعض الخدع الصغيرة التي تبرز فيمتك.

إذا جمعت بين ٨ نقاط و ٢٠ نقطة:

□ هناك لحظات تفقدن فيها حقاً الشجاعة. فتقومين اذ ذاك ببعض الأشياء التي لا تحدد أحداً، حتى أنت نفسك. لا تتذرعى مطلقاً بضيق الوقت لتبرير اهمالك العناية بنفسك، وداومي على الاهتمام بنفسك بانتظام، فيتبين لك، في النهاية، انك إنما تقتصدن في الوقت بدلاً من أن تضيعيه.

إذا جمعت أقل من ٨ نقاط:

□ إنك، مع الأسف، تجهلين التفاصيل الصغيرة التي تصنع الكل. كيف تريدن ان تروقي في عيون الآخرين وأنت تهملين العناية بنفسك؟ إن الرجل حساس جداً بالنسبة الى المرأة الرقيقة، الشديدة العناية بنفسها، فهو يسكر من العطر الذي يفوح منك... ولكنه لا يتحمل رائحة العرق، والأظافر التي توصف بأنها في حالة حداد - كما يقولون. هناك، في الواقع، الكثير مما ينبغي لك ان تتعلميه.



## اختبر قوة ذاكرتك

اقرأ هذا النص التالي مرة واحدة لا غير، وبالسرعة نفسها التي تقرأ بها عادة، وحاول فيما بعد ان تجيب عن السؤال الذي سي طرح عليك، في نهايته ...

ثلاثة شبان وثلاث فتيات صعدوا بعد ظهر احد ايام السبت الى سيارة للقيام بنزهة. وما كادوا يجتازون حدود المدينة بعد بضعة كيلومترات من السير، حتى شاهدوا على قارعة الطريق سيارة متوقفة، وقد ثقت احدى عجلاتها. وقد انهمك شخصان بتغيير العجلة المشقوبة، في حين استسلمت الى الرقاد فتاة صغيرة بقيت بداخل السيارة.

وتوقفت سيارة الشباب، وسأل سائقها الرجلين اذا كانا بحاجة الى أي مساعدة. فكان الجواب: «لا، شكراً!.. لحسن الحظ ان العجلة الاحتياطية في حالة جيدة. ولكن كم هو مزعج ان تثقب عجلة السيارة في مكان مقفر كهذا، وتحت وهج الشمس المحرقة، دون ان يكون ثمة شجرة يمكن للمرء ان يتغياً ظلها!..»

وانطلق الشبان الذين في السيارة الاولى بأقصى سرعة. وما كادوا يجتازون بضعة عشر كيلومتراً حتى بلغوا احد المسابح حيث استقبلهم احد اصدقائهم وبرفقته والده، صاحب المسبح، وكان فقد احد ساقيه في حادث اصطدام قبل ذلك بسنوات. فقادهم الشاب الى ست كابينات

كان قد حجزها لهم، وكانت موزعة على الشكل التالي: ثلاث كابينات في الطبقة السفلى، وكابيتان في صف آخر ليس فيه سوى ثماني كابينات.

وما هي الا بضع دقائق حتى كان الرفاق الستة قد ارتدوا ملابس السباحة، وانطلقوا على الرمال صوب البحر حيث قفزوا الى الماء باندفاع ومرح وراحوا يبتعدون عن الشاطئ بأشراف مراقب السباحة الذي جلس في مكانه معجباً بنشاطهم...



دون ان تعيد قراءة هذا النص، استطيع، في مدى دقيقة او اقل، ان تتذكر كم شخصاً ورد ذكره في هذه القصة القصيرة؟.. كن صادقاً مع نفسك لتعرف مدى قوة ذاكرتك، ولا تحاول الغش...

## اختبر برودتك ورباطة جأشك

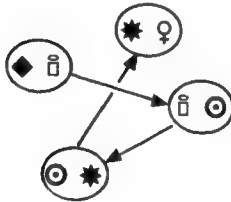
١ - اختبر برودتك.

ما هي درجة برودة أعصابك، ورباطة جأشك؟ هل لديك منها  
القدر الكافي للاحتفاظ بهدوئك في مهمة دقيقة؟

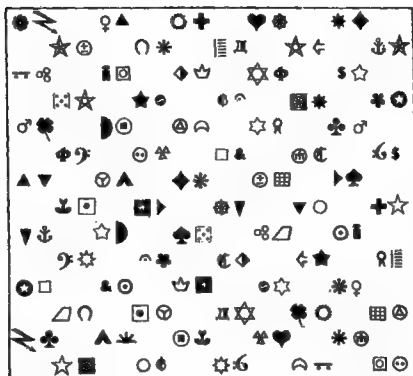
رموز هذا الشكل هي زوج زوج: عليك البحث عن «الازواج»  
التي تترابط.

- ارمم دائرة أولاً حول «الزوج» فوق الى اليسار.
- ثم، ان كل «زوج» يبدأ بالرمز الثاني للزوج السابق.

مثال ذلك:



إمنح نفسك دقيقتين فقط لرسم دائرة حول اكبر عدد ممكن من  
«الازواج».



احسب كم «زوجاً» استطعت ان تحدّد بالدوائر.

النتيجة التالية هي مقياس برودتك:

١٠ : متوسط

١٥ : جيد

٣٠ : ممتاز



كل رمز في الصفين العلويين في هذا الرسم (المربع الشكل) يطابقه اربعة رموز مماثلة، منشورة كيفما اتفق، في الشكل المربع، تحت هذين الصفين.

امامك اربع دقائق فقط. ارمم دائرة حول الرمز الاول من اليسار الى اليمين في الصفين العلويين، ثم ابحت عن الرموز الاربعة المماثلة له من بين الرموز الظاهرة في المربع. ثم ارمم دائرة حول الرمز الثاني - فوق - وبعد ذلك ابحت عن الرموز الاربعة المماثلة له، وهكذا حتى تنقضي الدقائق الاربعة المحددة.

وعندها احسب كم رمزاً رسمت حوله دائرة (فوق). وانظر بعد ذلك الى النتيجة لتعرف مدى رباطة جأشك.

النتيجة التالية هي مقياس رباطة جأشك

٧ : متوسط

١٠ : جيد

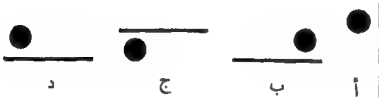
١٥ : ممتاز

اختبر دقة ملاحظتك

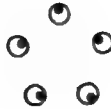
الاختبار الاول



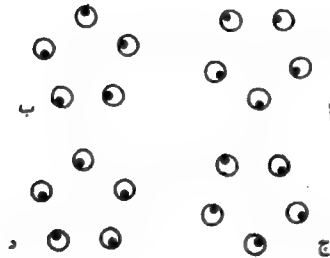
هذا الشكل تم قلبه من اليمين الى اليسار، ثم قلب رأساً على عقب.  
فأي الاشكال أ، ب، ج، د كانت النتيجة؟



## الاختبار الثاني



هذا الشكل تم قلبه من اليمين الى اليسار، ثم قلب رأساً على عقب  
فأي الاشكال أ، ب، ج، د كانت النتيجة؟

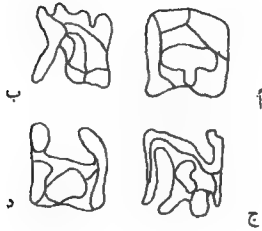




### الاختبار الثالث



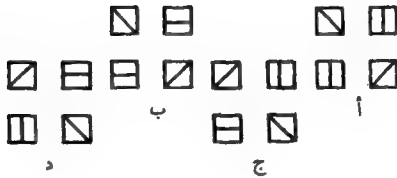
هذا الشكل تم تشويبه. فأَيُّ الأشكال هو من بين أ، ب، ج، د؟



## الاختبار الرابع



هذا الشكل تم قلبه من اليمين الى اليسار، ثم قلب رأساً على عقب.  
فأي الأشكال أ، ب، ج، د كانت النتيجة؟



## الاختبار الخامس



هذا الشكل بالنسبة إلى هذا



بالنسبة الى...

ما هو هذا الشكل



ج

ب

أ

(الحلول في نهاية هذه الاختبارات)

## حلول « اختبارات دقة ملاحظتك »

الاختبار الاول : الشكل د.

الاختبار الثاني : الشكل ج.

الاختبار الثالث : الشكل ب.

الاختبار الرابع : الشكل أ.

الاختبار الخامس: الشكل ج.

الشكل (ج) - المناطق السوداء تحمل محل الرمادية، والرمادية محل  
البيضاء، والبيضاء محل السوداء.

اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الأرقام من ١ الى ٩

تأثيرها في البشر، معانيها الخفية، وسلوك البشر الذين تشير اليهم

هذا ليس اختباراً نفسانياً، ولكنه يساعدك على معرفة شخصيتك  
من حديث الأرقام...

لا مجال للتهرب من حقيقة ان هناك فقط تسعة كواكب سيارة في  
نظامنا الشمسي. وكذلك ليس هناك سوى تسعة ارقام - او اعداد -  
تقوم عليها، وبها، كل حساباتنا على هذه الارض. اما في ما يتجاوز  
هذه الاعداد التسعة فان الباقي ليس الا اعدادات، مثل ١٠ هو ١ مع  
صفر مضافاً اليه، و ١١ هو ١ مع ١، أي ٢ و ١٢ هو ١ مع ٢، أي ٣،  
وهكذا دواليك....

ان كل عدد منها ارتفع يمكن ان يصغر الى عدد مفرد بواسطة ما  
يدعى «الجمع الطبيعي» من اليمين الى اليسار. والعدد المفرد النهائي  
الذي يبقى يسمى «روح العدد» لكل الاعداد السابقة المجموعة معاً.

ان الاعداد التي سندرسها هي ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩ -  
ولها كلها دلالة، اذ تقع في تواريخ مولد الرجال والنساء، ومنها نجد  
مفتاحاً لاسرار الطبيعة البشرية تفتح امامنا مصدراً رائع الأهمية.  
وهذه الأرقام من ١ الى ٩ اعطيت للكواكب السيارة التي تضبط

نظامنا منذ اقدم عصور الحضارة، وقد استعملت واعتمدت من قبل المؤمنين بالقوى الخفية، وبامكان اخضاعها للسيطرة البشرية، من الكلدانيين، والهنود، والمصريين...

ولعل السر الذي هو في اساس هذا المبدأ كله هو قانون الذبذبة، او التردد الفامض. ذلك بأن يوم الميلاد يعطي رقماً رمزياً يتعلق بالكوكب السيار الذي يحمل الرقم نفسه، وذلك يمثل تردداً او ذبذبة يدومان طوال الحياة.

بعد هذه المقدمة ينبغي لنا ان ندرس كل رقم بالنسبة الى الكوكب السيار الذي يمثله...

## الرقم - ١ -

هذا الرقم ١ يمثّل في هذه المجموعة من الرموز الشمس. انه البداية - تلك التي خلقت بقية الأرقام التسعة. أساس كل الارقام هو ١ - أساس كل حياة هو ١. ان هذا الرقم يمثل كل ما هو خلاق، فردي، واجباي. وبغض النظر عن الدخول في تفاصيل اوسع، فان الشخص المولود تحت رقم الميلاد ١، او أي رقم من سلسلته، يتمتع بالمبادئ الاساسية التي تجعله في عمله خلاقاً، مبتكراً، فردياً، مستقلاً الى ابعد الحدود، محدد النظريات والاتجاهات، وبالتالي على شيء من العناد، حازماً في كل الشؤون التي يقوم بها.

ان ذلك يختص بكل الرجال والنساء المولودين تحت الرقم ١، مثل المولودين في الأول من أي شهر، أو في ١٠ منه، وفي ١٩ منه، او في ٢٨ (مجموع كل هذه الارقام يساوي ١) وتكون تلك صفاتهم البارزة اذا اتفق ان كانوا من مواليد الفترة بين ٢١ تموز و ٢٨ آب، التي هي فترة دائرة البروج المسماة «منزل الشمس»، أو من مواليد الفترة بين ٢١

آذار و ٢٨ نيسان، عندما تدخل الشمس الاعتدال الربيعي، تُعتبر مرتفعة او كلية القوة خلال هذه الفترة.

المولودون تحت الرقم ١ ذوو طموح، يكرهون التقييد، وهم يبرزون دائماً في المهنة او العمل الذي يقومون به مهما يكن. إنهم يرغبون في ان يصبحوا رؤساء في أي عمل يمتحنونه، واذا ما تولوا رئاسة دائرة ما فانهم يحافظون على سلطتهم ويفرضون احترام رؤوسهم لهم.

هؤلاء الاشخاص ذوو الرقم ١ ينبغي لهم ان ينقذوا اهم مخططاتهم وافكارهم في كل الأيام التي ترداد مع رقمهم الخاص، أي في اليوم الاول او العاشر او التاسع عشر او الثامن والعشرين من أي شهر، ولكن بصورة خاصة في الفترتين المذكورتين سابقاً، أي من ٢١ تموز الى ٢٨ آب، ومن ٢١ آذار الى ٢٨ نيسان.

وخارج ارقامهم الخاصة فان علاقات هؤلاء الاشخاص ذوي الرقم ١ تكون على افضل حال مع المولودين تحت الرقم ٢ و ٤ و ٧، مثل اولئك المولودين في الثاني، والرابع، والسابع، والحادي عشر، والثالث عشر، والسادس عشر، والعشرين، والثاني والعشرين، والخامس والعشرين، والتاسع والعشرين، والحادي والثلاثين، وبخاصة اولئك المولودين في الفترتين القويتين المذكورتين سابقاً.

ان افضل أيام الاسبوع وأوفرها حظاً هؤلاء المولودين تحت الرقم ١ هما يوماً الأحد والاثنين، وبخاصة اذا كان واحد من «أرقامهم الخاصة» يقع في ذلك اليوم، مثل الأول، والعاشر، والتاسع عشر، والثامن والعشرين، وبلي ذلك ارقامهم القابلة للتبادل ٢، ٤، ٧، مثل الثاني، والرابع، والسابع، والحادي عشر، والثالث عشر، والسادس عشر، والعشرين، والثاني والعشرين، والخامس والعشرين، والتاسع والعشرين، والحادي والثلاثين من الشهر.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ١ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يُمثِّل
الاسكندر ذو القرنين (ملك وقائد يوناني)	١ تموز	١
الدوق ولنغتون (قائد إنكليزي)	١ أيار	١
تشارلز غوردون (قائد إنكليزي)	٢٨ كانون الثاني	١
ديفيد ليفنغستون (رحالة إنكليزي)	١٩ آذار	١
وودرو ويلسون (رئيس أميركي)	٢٨ كانون الأول	١
دجيمس مونرو (رئيس أميركي)	٢٨ نيسان	١
اورفيل رايت (مخترع الطائرة، أميركي)	١٩ آب	١
زفين هيدن (رحالة سويدي)	١٩ شباط	١
فريدريك شوبان (مؤلف موسيقي بولوني)	١ آذار	١
فريدتيوف نانسن (رحالة وعالم طبيعي نرويجي)	١٠ تشرين الأول	١
اوتوفون بسمارك (سياسي بروسي)	١ نيسان	١
إدغار آلن بو (شاعر أميركي)	١٩ كانون الثاني	١
السير روبرت بول (فلكي إنكليزي)	١ تموز	١
بريغام يونغ (زعيم المورمون، أميركي)	١ حزيران	١
جان كالفان (مصلح ديني فرنسي)	١٠ تموز	١
ألكسندر دوما (روائي فرنسي)	٢٨ تموز	١
دجيمس كوك (مستكشف إنكليزي)	٢٨ تشرين الأول	١
جورج دانتون (ثوري فرنسي)	٢٨ تشرين الأول	١
فولفغانغ غوته (شاعر ألماني)	٢٨ آب	١
فردينان دي ليسيبس (مهندس فرنسي)	١٩ تشرين الثاني	١



## الرقم - ٢ -

الرقم ٢ يمثل في مجموعة الرموز القمر. ان له الصفات النسائية المميزة للشمس، ولهذا السبب وحده، وعلى الرغم من ان الاشخاص المولودين تحت الرقم ١ والرقم ٢ هم بلا جدال على طرفي نقيض في ميقاتهم الشخصية ومسلكتهم، فأن تردداتهم منسجمة، ويشكلون توافقاً وتآلفاً ممتازين.

الاشخاص ذوو الرقم ٢ بطبيعتهم رومنطقيون، على جانب من اللطف، والخيال، والميل الى الفن. ومثل الاشخاص رقم ١ خلاقون كذلك، ولكنهم ليسوا فعالين مثلهم في تنفيذ افكارهم وآرائهم. خصالهم ومزايياهم هي على الصعيد الفكري والعقلي اكثر منها على الصعيد الجسدي. وهم نادراً ما يكونون اقوياء جسدياً كأولئك المولودين تحت الرقم ١.

الاشخاص ذوو الرقم ٢ هم كل المولودين في الثاني أو الحادي عشر أو العشرين أو التاسع والعشرين من أي شهر، إلا ان خصائصهم تكون ابرر اذا كانوا مولودين بين ٢٠ حزيران و٢٧ تموز - وهذه الفترة هي ما يُعرف بـ «مزل القمر». الاشخاص ذوو الرقم ٢ والرقم ١ يترددون معاً، وبدرجة ادنى مع الاشخاص ذوي الرقم ٧، مثل اولئك المولودين في ٧ أو ١٦ أو ٢٥ من أي شهر.

ينبغي للاشخاص ذوي الرقم ٢ العمل على تنفيذ خططهم وآرائهم الرئيسية في أيام تتردد أرقامها مع ارقامهم، أي في ٢ أو ١١ أو ٢٠ أو ٢٩ من أي شهر، ولكن بصفة اخص خلال الفترة الواقعة بين ٢٠ حزيران و٢٧ تموز.

ان ايام الاسبوع الاكثر حظاً بالنسبة اليهم هي ايام الاحد والاثنين

والجمعة (وسبب ايراد الجمعة هو ان هذا اليوم مناسب في هذه الحال لان كوكب الزهرة يسيطر عليه ويحكمه)، وبخاصة اذا صادف احد ارقامهم، مثل الاشخاص ذوي الرقم ١ في أي واحد من الأيام ٢ أو ١١، أو ٢٠ أو ٢٩ من أي شهر، وبعد ذلك ارقامهم القابلة للتبادل وهي ١، ٤، ٧ مثل الاول أو الرابع أو السابع أو العاشر أو الثالث عشر أو السادس عشر أو أو التاسع عشر أو الثاني والعشرين أو الخامس والعشرين أو الثامن والعشرين أو الحادي والثلاثين من الشهر

ان الاخطاء الرئيسية التي ينبغي لهم تجنبها هي كونهم مترددين، لا يقر لهم قرار، تموزهم الاستمرارية في خططهم وأفكارهم وانعدام الثقة بالنفس. وهم كذلك ميالون الى الحساسية المفرطة، وتراهم بسهولة تامة يقنطون ويكتسبون اذا لم يوجدوا في محيط مرح سعيد.

بالنسبة الى الالوان التي تجلب لهم الحظ ينبغي ان يرتدوا كل ظلال اللون الاخضر من اغرق لون الى افتح لون فيه، وكذلك اللون «الكريم» والابيض، ولكن ينبغي لهم ما امكن تجنب كل الألوان القاتمة، وبخاصة اللون الاسود، والارجواني، والاحمر القامق.

حجارتهم الكريمة التي تجلب الحظ ومجوهراتهم الخاصة هي حجر القمر والحجارة ذات اللون الأخضر الشاحب، ويجب ان يحموا قطعة من الحجر الكريم المعروف باليشب دائماً، واذا امكن ان يكون ملاصقاً لبشرتهم.

مشاهير مولودون تحت الرقم - ٢ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
توماس تشاترتون (شاعر انكليزي)	٢٠ تشرين الثاني	٢
امانويل سوينبورغ (مصلح ديني سويدي)	٢٩ كانون الثاني	٢
ماري انطوانيت (ملكة فرنسية)	٢ تشرين الثاني	٢
ويليام ايوارت غلادستون (سياسي انكليزي)	٢٩ كانون الأول	٢
اليزابت الرومانية (ملكة وشاعرة)	٢٩ كانون الأول	٢
سادي كارنو (رئيس فرنسي)	١١ آب	٢
الجنرال بولنجيه (قائد فرنسي)	٢٩ نيسان	٢
نابوليون الثالث (امبراطور فرنسي)	٢٠ نيسان	٢
توماس ألفا اديسون (مخترع أميركي)	١١ شباط	٢
هنريك ايسن (مسرحي نرويجي)	٢٠ آذار	٢
السير ادوارد إلفار (موسيقي انكليزي)	٢ حزيران	٢
توماس هاردي (روائي انكليزي)	٢ حزيران	٢
كريستوفر غلوك (موسيقي ألماني)	٢ تموز	٢
البابا ليون الثالث عشر	٢ آذار	٢
ألفرد دوموسيه (شاعر فرنسي)	١١ تشرين الثاني	٢
بول روجيه (روائي فرنسي)	٢ أيلول	٢
دجون آدامز (رئيس أميركي)	١١ تموز	٢
البابا بيوس العاشر	٢ حزيران	٢
ريمون بوانكاريه (رئيس فرنسي)	٢٠ آب	٢

### الرقم ٣ -

الرقم ٣ يمثّل في مجموعة الرموز كوكب المشتري، وهو اكبر الكواكب السيارة وخامسها من حيث البعد عن الشمس، فضلاً عن كونه كوكباً يلعب دوراً كبير الأهمية في علم الفلك وفي كل الانظمة المتعلقة بدراسة معاني الاعداد السحرية والتنجيمية، في آن معاً. انه بداية ما يمكن التعبير عنه بخط من خطوط القوة الرئيسية التي تمرّ عبر كل الأرقام من ٣ الى ٩.

لهذا الرقم صلة خاصة بكل ثالث في المجموعة، مثل ٣، ٦، ٩ وكل جمعها.

هذه الأرقام اذا مُجمعت معاً في أي اتجاه فانها تنتج ٩ كرقم نهائي. وكل الاشخاص المولودين تحت رقم ٣، ٦، ٩ يتعاطفون بعضهم مع بعض.

ان الاشخاص المولودين تحت الرقم ٣ هم كل المولودين في ٣، أو ١٢، أو ٢١، أو ٣٠ من أي شهر، الا أن الرقم ٣ له معنى اكبر اذا كانوا مولودين فيما يسمى فترة الثلاثة، من ١٩ شاط الى ٢٠ - ٢٧ آذار، أو من ٢١ تشرين الثاني الى ٢٠ - ٢٧ كانون الأول.

الاشخاص ذوو الرقم ٣، مثل أولئك ذوي الرقم ١، هم بلا ريب طموحون لا يقبلون البتة ان يكونوا في مراكز ثانوية، هدفهم الصعود في هذا العالم، وان تكون لهم سلطة وسيطرة أو اشراف على الآخرين. انهم يمتازون في تنفيذ الأوامر، يحبون النظام والانضباط في كل شيء، ولا يترددون في اطاعة الأوامر، ولكنهم يلحّون ايضاً على اطاعة الأوامر التي يصدرونها.

ان الاشخاص ذوي الرقم ٣ غالباً ما يبلغون ارفع المناصب في أي

عمل أو مهنة أو محيط يجردون انفسهم فيه. انهم غالباً ما يتميزون في مراكز السلطة في الجيش أو البحرية، وفي الحكومة، وفي الحياة بوجه عام، وبصورة خاصة في كل المناصب التي تقتضي الثقة والمسؤولية، بسبب انهم اصحاب ضمير حي الى ابعد حد، فيقومون بكل واجباتهم.

أما اخطاؤهم فهي بسبب ميلهم الى ان يكونوا على شيء من الديكتاتورية، «يضعون القانون»، ويلجؤون على تنفيذ آرائهم الخاصة. لذا، ومع انهم ليسوا نزاعين الى الخصام، فانهم ينجحون في خلق الكثيرين من الاعداء.

ان الاشخاص ذوي الرقم ٣ يتميزون بالغرور والتكبر، يكرهون ان يكون للآخرين منة عليهم، فضلاً عن كونهم مستقلين الى ابعد حد، ويفضون لدى ادنى تضيق. هؤلاء الاشخاص ينبغي لهم تنفيذ خططهم واهدافهم في كل الأيام التي تتردد مع رقمهم الخاص، مثل ٣ و ١٢ و ٢١ و ٣٠ من أي شهر، ولكن بصورة أخص عندما تقع هذه التواريخ في «فترة الرقم ٣»، مثل الفترة من ١٩ شباط الى ٢٠ - ٢٧ آذار، ومن ٢١ تشرين الثاني الى ٢٠ - ٢٧ كانون الأول.

أما أيام الاسبوع التي تجلب لهم سعداً أوفر، فهي الخميس، الجمعة، والثلاثاء - وتعمل اكثر هذه الايام أهمية الخميس.

ان هذه الايام سعيدة بصورة خاصة اذا كان رقم ينتج ٣ يقع فيها، من مثل الثالث، أو الثاني عشر، أو الحادي والعشرين، أو الثلاثين، وبلي ذلك مباشرة ارقامهم القابلة للتبادل وهي ٦ و ٩، مثل السادس، أو التاسع، أو الخامس عشر، أو الثامن عشر، أو الرابع والعشرين، أو السابع والعشرين من الشهر.

الاشخاص ذوو الرقم ٣ ينسجمون أكثر مع أولئك المولودين تحت

رقمهم أو تحت الرقمين ٩ و ٦، مثل كل المولودين في ٣، ١٢، ٢١،  
٢٧، ١٨، ٩ و ٢٤، ١٥، ٦ و ٣٠.

بالنسبة الى الوانهم المسعدة ينبغي لهم ارتداء بعض ظلال الالوان  
الحبازية، أو البنفسجية، أو الأرجوانية، أو أن يحملوا دائماً بعض  
لمسات هذه الألوان، وكذلك ان تكون في الغرف التي يعيشون فيها.  
ويناسبهم ايضاً كل ظلال اللون الأزرق، والقرمزي، والوردي، ولكن  
ذلك بصورة عامة كألوان ثانوية.

حجرهم الكريم الذي يجلب الحظ هو الجمشت، فينبغي ان يكون  
معهم دائماً، واذا امكن، أن يلامس البشرة.

### مشاهير مولودون تحت الرقم - ٣ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
جورج الخامس (ملك إنكليزي)	٣ حزيران	٣
الامبراطور فريدريك (الماني)	٢١ تشرين الثاني	٣
ابراهيم لنكون (رئيس اميركي)	١٢ شباط	٣
ونستون تشرشل (سياسي انكليزي)	٣٠ تشرين الأول	٣
راديارد كيبلنج (شاعر انكليزي)	٣٠ كانون الأول	٣
السير آرثر سالفان (موسيقي انكليزي)	١٢ أيار	٣
اللورد بيكنزفيلد - دزرايلي (سياسي انكليزي)	٢١ كانون الأول	٣
تشارلز داروين (عالم طبيعي انكليزي)	١٢ شباط	٣
جورج بولان (مخترع انكليزي)	٣ آذار	٣
الملك هاكون (نرويجي)	٣ آب	٣

٣	٣ تشرين الثاني	ويليام كالن برايانث (شاعر اميركي)
٣	٣٠ تشرين الأول	مارك تولين (روائي اميركي)
٣	٣٠ كانون الثاني	فيليكس فور (رئيس فرنسي)
٣	٣ شباط	فيليكس مندلسون (موسيقي ألماني)
٣	٢١ تشرين الثاني	فولتير (كاتب ومفكر فرنسي)

### الرقم - ٤ -

الرقم ٤ يمثل في مجموعة الرموز الكوكب السيار اورانوس، وهو يُعتبر متصلاً بالشمس ذات الرقم ١. والاشخاص ذوو الرقم ٤ يتميزون بمسلك شخصي منفرد. يبدون انهم ينظرون الى كل شيء من زاوية معارضة ومعاكسة لكل واحد آخر. في المناقشة والجدل يتخذون دائماً الجانب المعاكس، وعلى الرغم من انهم لا يقصدون ان يكونوا مشاكسين وعبين للنزاع والحصام، الا انهم يحدثون المعارضة ويصنعون عدداً كبيراً من الاعداء المستترين الذين يعملون ضدهم باستمرار.

انهم يبدون طبيعيين في اتخاذ وجهة نظر مغايرة لأي شيء يطرأ على تفكيرهم. بصورة غريزية يثورون على القواعد والأنظمة، وإذا اتاح لهم المجال فانهم يقلبون رأساً على عقب نظام الاشياء حتى في المجتمعات والحكومات.

وغالباً ما يثورون ضد السلطة الدستورية، ويضعون قواعد وانظمة جديدة، إما في الحياة الخاصة أو العامة. وهم ميالون الى الاشتغال في القضايا الإجتماعية، ومنجذبون الى الاصلاحات من مختلف الأنواع، فضلاً عن كونهم ايجابيين جداً وغير تقليديين في نظرياتهم وآرائهم.

ان الاشخاص ذوي الرقم ٤ هم كل الذين ابصروا النور في ٤، و١٣، و٢٢، و٣١ من أي شهر، وتبرز اكثر فأكثر شخصيتهم اذا كانوا

من مواليد فترة برجى الشمس والقمر، أي بين ٢١ حزيران و ٢٠ - ٢٧ تموز (فترة القمر)، ومن ٢١ تموز الى آخر آب (فترة الشمس).

هؤلاء الاشخاص لا يصنعون الاصدقاء بسهولة ويبدو انهم يجذبون اكثر الى المولودين تحت الأرقام ١، ٢، ٧، ٨.

انهم قلما ينجحون في الشؤون الدنيوية او المادية كأولئك الاشخاص المولودين تحت الارقام الاخرى، وعادة قلما يبالون بجمع الثروة. اما اذا حصلوا على المال، او آل اليهم مال، فانهم غالباً ما يفاجئون الآخرين بالطريقة التي يستخدمونه بها، او بطريقة استثمارهم له.

ينبغي لهؤلاء الاشخاص ان ينفذوا خططهم وأفكارهم في كل الأيام التي تحمل رقمهم ٤، مثل الرابع، والثالث عشر، والثاني والعشرين، والحادي والثلاثين من أي شهر، ولكن بصورة خاصة اذا صادفت هذه التواريخ فترتهم القوية، أي من ٢١ حزيران الى ٢٠ - ٢٧ تموز، أو من ٢٢ تموز الى نهاية آب. أيام الاسبوع الاكثر مجلبة للحظ، والمحفوظة، بالنسبة اليهم، هي أيام السبت، الأحد، والاثنين، وخصوصاً اذا كان «رقمهم الخاص» يوافق احد الأيام التالية: ٤، أو ١٣، أو ٢٢، أو ٣١ من الشهر، وبلي ذلك ارقامهم القابلة للتبادل وهي ١، ٢، ٧، مثل الأول، أو الثاني، أو السابع، أو العاشر، أو الحادي عشر، أو السادس عشر، أو التاسع عشر، أو العشرين، أو الخامس والعشرين، أو الثامن والعشرين، أو التاسع والعشرين من الشهر.

اخطاؤهم الرئيسية هي انهم على درجة مرتفعة من توتر الاعصاب والاحساس، يُجرح شعورهم بسهولة، مبالون الى الاحساس بالوحدة والانزاع. ولا يُستبعد ان يصبحوا مكتئبين قانطين ما لم يحققوا النجاح. وعادة تراهم يصنعون عدداً قليلاً جداً من الاصدقاء الحقيقيين، إلا انهم بالنسبة الى هؤلاء القلة هم اخلص ما يكونون



وأوفى، ولكنهم دائماً ميالون الى تمثيل دور الخاسر وضحية الظلم في أي مناقشة أو أي قضية يتبنونها.

بالنسبة الى الوان الحظ ينبغي لهم ارتداء ما يدعى «نصف الظلال او الألوان» او «الألوان الكهربائية». ويبدو أن الأزرق الكهربائي والرمادي أكثر ملاءمة لهم من سائر الألوان.

أما جوهرهم الكريم الجالب للسعد فهو الياقوت الأزرق، الفاتح منه والدان، وإذا امكن ينبغي لهم ان يدعوا هذا الحجر الكريم يلامس بشرتهم.

#### مشاهير مولودون تحت الرقم - ٤ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
جورج واشنطن (رئيس اميركي)	٢٢ شباط	٤
اللورد بايرون (شاعر انكليزي)	٢٢ كانون الأول	٤
جورج ايليوت (روائية انكليزية)	٢٢ تشرين الثاني	٤
اللورد بادن - باول (مؤسس الكشفية، انكليزي)	٢٢ شباط	٤
فيلهلمينا (ملكة هولندا)	٣١ آب	٤
سارة برنار (ممثلة فرنسية)	٢٢ تشرين الأول	٤
توماس كارلايل (مؤرخ انكليزي)	٤ كانون الأول	٤
مايكل فاراداي (عالم فيزيائي انكليزي)	٢٢ تشرين الأول	٤
اللورد لايتون (رسام انكليزي)	٤ كانون الأول	٤
السير فرنسيس بايكون (فيلسوف انكليزي)	٢٢ كانون الأول	٤
فرانز جوزف هايدن (موسيقي نمساوي)	٣١ نيسان	٤
توماس هاكسلي (فيلسوف انكليزي)	٤ أيار	٤
ألفونس دوديه (كاتب فرنسي)	١٣ أيار	٤

٤	٢٢ أيار	السير آرثر كونان دويل (روائي بوليسي انكليزي)
٤	٢٢ حزيران	رايدر هاغارد (روائي انكليزي)
٤	٢٢ حزيران	جورج غوثلز (مهندس قناة بناما، أميركي)
٤	١٣ تشرين الثاني	القديس اوغسطينوس
٤	٢٢ أيلول	السلطان عبد الحميد
٤	٤ كانون الثاني	السير أيزاك بوتنام (مخترع الاختزال، انكليزي)
٤	١٣ كانون الأول	هاينريش هاينه (شاعر الماني)
٤	٢٢ نيسان	أمانويل قنط (فيلسوف الماني)
٤	٣١ كانون الثاني	فرانز شوبرت (موسيقي نمساوي)
٤	٢٢ أيار	رتشارد فاغنر (موسيقي الماني)
٤	١٣ أيار	البابا بيوس التاسع

### الرقم - ٥ -

يمثل الرقم ٥ في مجموعة الرموز الكوكب السيار عطارد، وهو في كل خصائصه عطاردى - أي فصيح أو مكر أو متلصص (مثل الآله عطارد)، متقلب، زئبقى المزاج . والاشخاص ذوو الرقم ٥ هم كل أولئك المولودين في الخامس، والرابع عشر، والثالث والعشرين من أي شهر، إلا أن خصائصهم تبرز أكثر فأكثر وتتعدد إذا كانوا مولودين في المرحلة المسماة «فترة الرقم ٥» - التي تقع من ٢١ أيار الى ٢٠ - ٢٧ حزيران، ومن ٢١ آب الى ٢٠ - ٢٧ أيلول.

هؤلاء الاشخاص يصنعون الاصدقاء بسهولة، وتكون صلاتهم على خير ما يرام بالاشخاص المولودين تحت أي رقم كان تقريباً، سوى أن افضل اصدقائهم هم المولودون تحت رقمهم نفسه، مثل الخامس، والرابع عشر، والثالث والعشرين من أي شهر.

الاشخاص ذوو الرقم ٥ على درجة مرتفعة من التوتر، فكريا، وهم يعيشون على اعصابهم، ويبدو انهم يتوقون الى الاثارة.

إنهم سريعو التفكير والتقرير، وعاطفيون في تصرفاتهم وأعمالهم. يكرهون أي نوع من أنواع العمل المتناقل البطيء، وعلى ذلك يكونون ميالين الى اعتقاد كل الاساليب التي تجمع الثروة بسرعة. وهم يتمتعون بحس حاد ممتاز لجمع المال بالاختراعات والابتكارات والافكار الجديدة. انهم مولودون مغامرين، نرّاعون الى تعاطي الصفقات في اسهم البورصة، وبصورة عامة راغبون ومستعدون للمغامرة في كل ما يقومون به من أعمال.

انهم يتأززون بأروع ما يمكن من مطاطية السلوك. فهم يقفزون بسرعة من بعد اكبر الصدمات، اذ لا شيء، كما يبدو، يؤثر عليهم لمدة طويلة. ومثلهم مثل رمزهم الزئبقي - الذي يمثله عطار - فان ضربات القدر لا تترك أي ثلثة أو آثار في مسلكهم. واذا كانوا بطبيعتهم اخياراً وطيبين فانهم يبقون كذلك، او اذا كانوا اشراراً فاسدين، فلن يبدل شيء من نفسيتهم. لا الوعظ ولا الارشاد، يكون لها أي تأثير عليهم البتة.

ان اكبر عائق بالنسبة اليهم هو انهم يسهكون. قوتهم العصبية الى درجة انهم غالباً ما يقومون ضحية الانهيارات العصبية من اسوأ الانواع. ويتأثر أي. توتر عقلي أو فكري تراههم يصبحون نزقين متوتري الاعصاب بسهولة، وسريعي الغضب، لا يتحملون المزاح والمزاحين بمرح. الوانهم المحظوظة هي كل ظلال الرمادي الفاتح، والابيض والمواد المشعة البراقة. وكما يمكنهم ان يصنعوا الاصدقاء المولودين تحت كل انواع الأرقام، فباستطاعتهم ان يرتدوا كل ظلال الألوان، على ان الافضل بالنسبة اليهم هي الظلال الداكنة، ولا ينبغي ان يرتدوا الالوان الداكنة الا في القليل النادر.

أما حجرهم الكريم الذي يجلب اليهم الحظ فهو الماس، وكل الاشياء البراقة او المضيئة، وذات الوميض، وكذلك الزينة والحلى المصنوعة من البلاتين او الفضة، واذا أمكن ينبغي لهم ان يضعوا بلامسة بشرتهم ماسة مركبة في اطار من البلاتين.

### مشاهير مولودون تحت الرقم - ٥ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
القديس لويس (ملك فرنسي)	٢٣ أيار	٥
لويس السادس عشر (ملك فرنسي)	٢٣ آب	٥
الامبراطورة اوجيبي (فرنسية)	٥ أيار	٥
الملك جورج السادس (انكليزي)	١٤ كانون الأول	٥
الملكة جوزفين (فرنسية)	٢٣ حزيران	٥
الدوق وندسور (انكليزي)	٢٣ حزيران	٥
شاتوبريان (كاتب فرنسي)	١٤ أيار	٥
فينياس تايلور بارنوم (أميركي)	٥ تموز	٥
كارل ماركس (اشتراكي الماني)	٥ أيار	٥
بينيديك ارنولد (جاسوس الثورة الاميركية)	١٤ كانون الثاني	٥
الكاردينال دو ريشيليو (سياسي فرنسي)	٥ أيلول	٥
تاليران (سياسي فرنسي)	١٤ شباط	٥
سباستيان إيمار (مخترع البيانو الكبير، فرنسي)	٥ نيسان	٥
صمويل بيبس (كاتب انكليزي)	٢٣ شباط	٥
جورج فريدريك هاندل (موسيقي الماني)	٢٣ شباط	٥
فرانز مسمير (طبيب الماني، مكتشف المغناطيسية)	٢٣ أيار	٥

٥	١٤ آذار	السير هنري بيسيمر (مخترع إنكليزي)
٥	٢٣ نيسان	ويليام شكسبير (روائي إنكليزي)
٥	٥ شباط	السير هايرام مكسيم (مخترع أميركي)
٥	١٤ أيار	دانييل - غريغال فارنهایت (عالم طبيعي بروسي)
٥	٥ شباط	وايكام ستيد (صحافي إنكليزي)

## الرقم - ٦ -

يمثل الرقم ٦ بين الرموز كوكب الزهرة. والاشخاص المولودون تحت هذا الرقم هم كل الذين ابصروا النور في ٦، أو ١٥، أو ٢٤ من أي شهر، ولكنهم يتأثرون بصورة خاصة بهذا الرقم اذا كانوا من مواليد ما يسمى «فترة الرقم ٦» التي تقع بين ٢٠ نيسان و ٢٠ - ٢٧ أيار، ومن ٢١ ايلول الى ٢٠ - ٢٧ تشرين الأول.

الاشخاص ذوو الرقم ٦، عادة، مغنطيسيون الى اقصى حد، يجذبون اليهم الآخرين، وهم محبوبون، وغالباً معبودون من الذين هم دونهم مرتبة. حازمون في تنفيذ مخططاتهم، ويمكن، في الواقع، أن يُعتبروا عنيدين ولا يستسلمون، الا عندما يصبحون هم انفسهم على علاقة حيمة وعميقة: في مثل هذه الحال يصبحون عبيداً للذين يحبون.

ومع أن الاشخاص ذوي الرقم ٦ يُعتبرون تحت تأثير الكوكب الزهرة - فينوس - الا انهم، مبدئياً وواقعياً، في الحب، يكون جهم أوبياً أكثر منه شهوانياً وحسياً. يميلون الى الرومنطيقية والمثالية في كل الشؤون العاطفية. وفي بعض الأحوال يتشبثون كثيراً بقوة بالخصال التي تُعزى الى فينوس من حيث انهم يحبون الاشياء الجميلة، فيجعلون منازلهم على اكبر جانب من الفن، وهم يعجبون بالألوان الغنية، واللوحات الفنية، والتأثيل، والموسيقى.

وإذا كانوا على قدر من الثراء، تراهم كرماء على الفن والفنانين،  
يجبون الاحتفاء بأصدقائهم، ويسعون الى جعل كل امرئ حولهم  
سعيداً. الا أن الشيء الوحيد الذي لا يستطيعون تحمّله هو الشقاق،  
والغيرة، والحسد.

وعندما يثيرهم الغضب فانهم لا يطبقون أي معارضة، وتراهم  
يكافحون حتى الموت من اجل أي انسان، أو أي قضية يعتنقونها،  
وذلك ناتج عن عميق شعورهم بالواجب.

وللاشخاص ذوي الرقم ٦ القدرة على صنع اصدقاء اكثر من  
أي فئة أخرى من الاشخاص، باستثناء ذوي الرقم ٥، ولكن بصورة  
خاصة اولئك المولودين تحت تردد - أو ذبذبة - الرقم ٣، أو ٦، أو ٩،  
أو كل سلاسلها.

أهم أيام الاسبوع بالنسبة اليهم هي الثلاثاء، والخميس، والجمعة،  
وبخاصة اذا صادف رقم ٣، ٦، ٩، مثل الثالث أو السادس، أو التاسع،  
أو الثاني عشر، أو الخامس عشر، أو الثامن عشر، أو الحادي  
والعشرين، أو الرابع والعشرين، أو السابع والعشرين، أو الثلاثين، احد  
هذه الأيام.

يتوجب على الاشخاص ذوي الرقم ٦ ان ينفذوا مخططاتهم واهدافهم  
في كل التواريخ التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل السادس، أو  
الخامس عشر، أو الرابع والعشرين من أي شهر، ولكن بصورة خاصة  
عندما تصادف هذه التواريخ في «فترة الرقم ٦» أي بين ٢٠ نيسان  
و ٢٠ - ٢٧ أيار، أو من ٢١ أيلول الى ٢٠ - ٢٧ تشرين الأول.

ألوانهم التي تجلب اليهم الحظ هي كل ظلال الأرزق، من اللون  
الفاتح كثيراً الى اللون الداكن كثيراً، وكذلك كل ظلال اللونين الوردي

والقرنفلي. الا انه ينبغي لهم تجنب ارتداء اللونين الاسود أو الارجواني الداكن.

أما حجرهم الكريم الجالب للسعد فهو بخاصة الفيروز، ويتوجب عليهم، بقدر المستطاع ان يضعوا قطعة فيروز بلامسة بشرتهم. والزمرد كذلك يجلب الحظ للاشخاص المولودين تحت الرقم ٦.

#### مشاهير مولودون تحت الرقم - ٦ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
الملكة فكتوريا (انكليزية)	٢٤ أيار	٦
نابوليون بوناپرت (قائد وملك فرنسي)	١٥ آب	٦
فريدريك الكبير (ملك بروسي)	٢٤ كانون الثاني	٦
الدوق مارلبورو (قائد انكليزي)	٢٤ أيار	٦
الامبراطور مكسيميليان (مكسيكي)	٦ تموز	٦
الملك هنري السادس (انكليزي)	٦ كانون الأول	٦
اوليفر كرومويل (سياسي انكليزي)	٢٤ نيسان	٦
سيسيل رودس (سياسي انكليزي)	٦ تموز	٦
جان دارك (قديسة فرنسية)	٦ كانون الثاني	٦
ويليام هوارد تاقت (رئيس اميركي)	١٥ أيلول	٦
السير ولتر سكوت (روائي انكليزي)	٦ كانون الأول	٦
سوزان ب. انطوني (مصلحة اميركية)	١٥ شباط	٦
ميكل انجلو (نحات ايطالي)	٦ آذار	٦
اليزابيث براوننغ (شاعرة انكليزية)	٦ آذار	٦
الرئيس دياز (مكسيكي)	١٥ أيلول	٦

٦	١٥ تشرين الثاني	السير وليم هرشل (فلكي انكليزي)
٦	٢٤ تشرين الثاني	غرايس دارلنغ (بطلة اميركية)
٦	٢٤ كانون الأول	الملك جورج الأول (يوناني)
٦	٢٤ تشرين الثاني	دجون نوكنس (مصلح انكليزي)
٦	١٥ كانون الثاني	موليير (روائي فرنسي)
٦	٦ كانون الأول	ماكس مولر (فيلسوف وشاعر الماني)
٦	٦ أيار	الاميرال بيرى (مستكشف ورحالة اميركي)
٦	١٥ تموز	رامبرانت (رسام هولندي)
٦	٦ آب	الفريد تنيسون (شاعر انكليزي)
٦	٦ تشرين الأول	جورج وستنكهاوس (مخترع اميركي)

## الرقم - ٧ -

الرقم ٧ يرمز في مجموعة الرموز الى الكوكب نبتون، وهو يمثل كل الاشخاص المولودين تحت الرقم ٧، أي أولئك الذين ابصروا النور في ٧، أو ١٦، أو ٢٥ من أي شهر. ولكنه بصورة أخص، يؤثر على أولئك الاشخاص المولودين بين ٢١ حزيران الى ٣٠ - ٢٧ تموز، وهي فترة الابراج المسماة «منزل القمر». والكوكب السيار نبتون اعتُبر دائماً مرتبطاً بالقمر، ويدعى «منزل الماء الأول».

ولما كان رقم القمر يُعتبر دائماً كرقم ٧، فانه يتضح لماذا يكون للاشخاص ذوي الرقم ٧ رقم ثانوي هو ٢، ويكونون على وفاق، ويصنعون صداقات بسهولة مع كل المولودين تحت ارقام القمر، أي الثاني، والحادي عشر، والعشرين، والتاسع والعشرين من أي شهر، وخصوصاً اذا كانوا مولودين ايضاً في «منزل القمر» من ٢١ حزيران الى آخر تموز.



الأشخاص المولودون تحت الرقم ٧ ذوو شخصية مستقلة، ومبدعة، ويتحلون بفردية قوية جداً. يحبون من صميم القلب التغيير والسفر، لمجرد كونهم بطبيعتهم قلقين متململين. وإذا كانوا يملكون الوسائل التي تلي رغباتهم فانهم يزورون بلداناً أجنبية، ويبدون اهتماماً واضحاً كبيراً بشؤون البلدان البعيدة. انهم يلتهمون الكتب الخاصة بالاسفار والرحلات، ولديهم معرفة عالمية واسعة وشاملة عن العالم بأسره. وإذا اتيح لهم المجال فانهم يُبدون اهتماماً بالبحر، وفي ميدان الأعمال أو التجارة غالباً ما يصبحون تجاراً، ومصدّرين، ومستوردين، يتعاملون مع البلدان الأجنبية، وأصحاب أو قباطنة سفن اذا سنحت لهم الفرص.

وغالباً ما يصبحون كتّاباً ورسامين، او شعراء ممتازين، ولكنهم في كل عمل يقومون به، يبدون عاجلاً او آجلاً، نظرة فلسفية خاصة تجاه الحياة تلوّن عملهم اجمالاً وتطبعه بلونها وطابعها.

وكطبقة معينة فانهم قلما يهتمون بأمر الحياة المادية، وغالباً ما يجمعون ثروة بأرائهم المبتكرة الاصيلية او وسائلهم الخاصة بالأعمال التجارية. وإذا ما جنوا المال فانهم يميلون الى التبرع به الى الجمعيات الخيرية والمؤسسات. والنساء المولودات تحت هذا الرقم يعقدن زيجات حسنة، لأنهن دائماً قلقات على المستقبل، ويشعرن انهن بحاجة الى نوع من الصخرة للتمسك بها لئلا تجرفهن مياه القدر.

الأشخاص ذوو الرقم ٧ لهم فكرة خاصة حول الدين. انهم يكرهون متابعة السبيل الطروق والسير على منوال سواهم. انهم يبدعون مذهباً خاصاً بهم. ولكنه مذهب يروق الخيال ويقوم على أساس الخفي الغامض.

ولهؤلاء الأشخاص عادة احلام رائعة، وميل كبير الى الايمان بالقوى الخفية وبإمكان اخضاعها للسيطرة البشرية، فضلاً عن تمتعهم بموهبة الحدس، والاستبصار، وحدة الادراك، والمفنتيسية المهدئة المميزة

الخاصة بهم التي يكون لها سيطرة كبيرة على الآخرين. الاشخاص ذوو الرقم ٧ ينبغي ان يعملوا على تنفيذ مخططاتهم واهدافهم في كل الأيام التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل ٧ أو ١٦ أو ٢٥ من أي شهر. ولكن بصورة خاصة عندما تقع هذه التواريخ في فترة الرقم ٧، أي من ٢١ حزيران الى ٢٠ - ٢٧ تموز، وبصورة اقل قوة من ذلك التاريخ حتى نهاية آب.

أيام الاسبوع الاكثر جلباً للسعد بالنسبة اليهم هي نفسها الايام الخاصة بالرقم ٢، أي يوما الأحد والاثنين.

أما ألوانهم «الجالبة للحظ» فهي كل ظلال الأخضر، والألوان الشاحبة، وكذلك الابيض والاصفر، وينبغي لهم تجنب كل الألوان الداكنة ما امكن.

وأما حجارتهم الكريمة المسعدة فهي حجر القمر، وعين الهر واللاآء، واذا امكن عليهم ان يحملوا حجر القمر او يجعلوا العقيق المزدان بعلامات سوداء او خضراء شبيهة بالطحلب يلامس بشرتهم.

#### مشاهير مولودون تحت الرقم - ٧ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
الملكة اليزابيث (انكليزية)	٧ أيلول	٧
الملك لويس الرابع عشر (فرنسي)	١٦ أيلول	٧
الامبراطورة شارلوت (مكسيكية)	٧ حزيران	٧
اللورد روزبري (سياسي انكليزي)	٧ أيار	٧

٧	١٦ كانون الثاني	الاميرال ايرل بيتي (انكليزي)
٧	٧ شباط	تشارلز ديكنز (روائي انكليزي)
٧	١٦ تموز	السير دجوشى رينولدز (رسام انكليزي)
٧	١٦ تشرين الأول	أوسكار وايلد (روائي وشاعر انكليزي)
٧	١٦ شباط	إرنست هايكل (عالم طبيعي الماني)
٧	٢٥ شباط	كميل فلاماريون (فلكي فرنسي)
٧	١٦ نيسان	السير دجون فرانكلين (مستكشف انكليزي)
٧	٧ أيار	روبرت براوننغ (شاعر انكليزي)
٧	٢٥ حزيران	رالف والدو أمرسون (مفكر اميركي)
٧	٢٥ كانون الأول	السير اسحق نيوتن (عالم انكليزي)
٧	١٦ نيسان	جان - جاك روسو (مفكر فرنسي)
٧	٧ أيلول	فيكتوريان صاردو (كاتب فرنسي)
٧	٧ نيسان	ويليام وردزورث (شاعر انكليزي)
٧	٢٥ تشرين الثاني	أندرو كارنيجي (كاتب اميركي)

## الرقم ٨ -

يمثل الرقم ٨ في مجموعة الرموز الكوكب السيار زحل، وهذا الرقم يؤثر على كل الاشخاص المولودين في ٨، أو ٢٦ من أي شهر ويؤثر أكثر عليهم اذا صادف مولدهم بين ٢١ كانون الأول و ٢٦ كانون الثاني، وهي الفترة المسماة «منزل زحل» (إيجابية)، ومن ٢٦ كانون الثاني الى ١٩ - ٢٦ شباط الفترة المسماة «منزل زحل» (سلبية).

هؤلاء الاشخاص يُساء فهمهم في حياتهم كثيراً بصورة ثابتة لا تتغير، وربما لهذا السبب يشعرون كثيراً بأنهم منزليون تماماً.

انهم يتمتعون بطبيعة شديدة الوضوح، وبقوة شخصية كبرى، وغالباً

ما يمثلون دوراً مهماً على مسرح الحياة، ولكنه عادة دور قدرى، او دور يكون اداة بالنسبة لقدر الآخرين. اذا كانوا متدينين فانهم يكونون متطرفين ومتعصبين في اندفاعهم وحاستهم. ومهما تكن القضية التي يتبنونها، فانهم يحاولون انجازها على الرغم من كل جدل أو معارضة، وهم بعملهم هذا يصنعون في أغلب الأحيان اعداء ألداء يضررون لهم الحقد والمرارة.

انهم غالباً ما يبدون باردين متحفظين في التعبير عن عواطفهم أو مشاعرهم، مع انهم في الحقيقة ذوو قلوب دافئة تجاه المظلومين من كل الفئات.

إلا انهم يخفون مشاعرهم ويدعون الناس يعتقدون فيهم ما يحلو لهم الاعتقاد. هؤلاء الاشخاص ذوو الرقم ٨ هم إما من الناجحين الكبار أو من أفضل الفاشلين، ويبدو أن ليس ثمة أي وضع وسط.

إذا كانوا على قدر من الطموح فانهم غالباً يهدفون الى الحياة العامة أو تسلّم أي مسؤولية حكومية، وغالباً ما يحتلون مناصب عالية جداً تستدعي تضحية كبرى من جانبهم.

ان هذا الرقم ٨ من وجهة نظر دنيوية ليس مع كل ذلك رقماً سعيداً لأن يولد المرء تحته، لأن مثل هؤلاء الاشخاص معرضون في أغلب الأحيان لمواجهة افدح الأحزان، والخسائر، والاهانات.

الوانهم الجالبة للحظ هي كل ظلال الرمادي الداكن، والاسود، والازرق الداكن، والارجواني. واذا اضطر هؤلاء الاشخاص الى ارتداء الالوان الفاتحة فانهم يبدون سمجين يعوزهم التناسب، وكما لو كان ثمة شيء خطأ فيهم.

ولما كان الرقم ٨ رقماً زحلياً، فان السبت هو أهم ايامهم، إلا انه بسبب كون الرقم ٤ ذا تأثير على يوم الأحد، وبشكل ثانوي على يوم

الاثنين، فان الاشخاص ذوي الرقم ٨ سيجدون ايام السبت والاحد والاثنين أهم أيامهم. ينبغي لهؤلاء الاشخاص أن يقوموا بتنفيذ مخططاتهم وأهدافهم في كل الأيام التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل ٨، أو ١٧، أو ٢٦ من أي شهر، ولكن بصورة اخص، عندما تقع هذه التواريخ في «فترة الرقم ٨»، أي من ٢١ كانون الأول الى ٢٠ - ٢٧ كانون الثاني، ومن ذلك التاريخ الى ١٩ - ٢٦ شباط. وأيضاً اذا وقعت هذه التواريخ ايام السبت والأحد والأثنين، او وقع رقمهم القابل للتبادل، وهو ٤، مثل الرابع، أو الثالث عشر، أو الثاني والعشرين، أو الحادي والثلاثين من الشهر. حجاتهم الكريمة والجالبة للحظ هي الجمشت (حجر كريم ارجواني او بنفسجي)، والفيروز القاتم اللون، واللؤلؤ الأسود، او الالماس الأسود، وينبغي ان يضعوا بلماسة بشرتهم واحداً من هذه الحجارة الكريمة.

وختاماً، فان الرقم ٨ رقم يصعب تفسيره، لأنه يمثل العالمين: المادي والروحي. انه في الواقع - اذا نظر المرء اليه - مثل دائرتين تلامس احدهما الأخرى.

#### مشاهير مولودون تحت الرقم - ٨ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
الملكة ماري الاولى (انكليزية لقبها الملكة ماري الدموية)	١٧ شباط	٨
الملك البير (بلجيكي)	٨ نيسان	٨
الملكة ماري (انكليزية)	٢٦ أيار	٨
الملك الفونسو الثالث عشر (اسباني)	١٧ أيار	٨
جوزف تشمبرلن (سياسي انكليزي)	٨ تموز	٨

٨	٢٦ تموز	جورج برنارد شو (كاتب انكليزي)
٨	١٧ كانون الثاني	دايفيد لويد جورج (سياسي انكليزي)
٨	٢٦ آب	الامير البرت (زوج الملكة فكتوريا الانكليزية)
٨	٢٦ كانون الثاني	الملك برنادوت (سويدي)
٨	١٧ كانون الأول	السير هامفري دايفي (مخترع انكليزي)
٨	١٧ حزيران	شارل غونو (موسيقي فرنسي)
٨	١٧ أيار	ادوارد جينر (مكتشف لقاح الجدري)، (انكليزي)
٨	٨ تموز	لافونتين (كاتب فرنسي)
٨	٨ كانون الأول	ماري (ملكة الاسكوتلنديين)
٨	٨ حزيران	السير دجون ميليس (رسام انكليزي)
٨	٢٦ تشرين الأول	الجنرال فون مولتكه (قائد الماني)
٨	٨ أيلول	الملك رتشارد الاول (قلب الأسد، انكليزي)
٨	٨ شباط	جول فيرن (روائي فرنسي)
٨	١٧ حزيران	دجون ويزلي (مبشر انكليزي)

## الرقم - ٩ -

يمثل الرقم ٩ في مجموعة الرموز كوكب المريخ. هذا الرقم يؤثر على كل الاشخاص المولودين في ٩ و ١٨ و ٢٧ من أي شهر، ولكنه يؤثر اكثر فأكثر اذا وقع مولدهم في الفترة الواقعة بين ٢١ آذار و ١٩ - ٢٦ نيسان (تدعى منزل المريخ الايجابية)، أو في الفترة الواقعة بين ٢١ تشرين الثاني و ٢٠ - ٢٧ تشرين الثاني (تدعى منزل المريخ السلبية).

الاشخاص ذوو الرقم ٩ مكافحون ومحاربون في كل ما يحاولونه في هذه الحياة. عادة يواجهون أوقاتاً عصيبة في سنيهم المبكرة، ولكن بوجه عام، وفي النهاية ينجحون بفضل قوة ارادتهم، وتصميمهم، وثباتهم في العزم، وحزمهم. في تصرفاتهم تراهم يفضبون بسرعة، مندفعين، متهورين، مستقلين، ويرغبون في ان يكونوا اسياد أنفسهم. إنهم يتمتعون بشجاعة فائقة، ويمكن ان يصبحوا ممتازين، او زعماء أي قضية يتبنونها.

وعندما يُلاحظ أن الرقم ٩ يكون مسيطراً أكثر من المعتاد في تواريخ واحداث حياتهم فانهم يُوجدون الاعداء اللداء، ويسببون المنازعات والمعارضات حيث يكونون. وهم غالباً ما يُجرحون او يُقتلون إما في الحرب او في معركة الحياة.

ان اعظم المخاطر التي تواجههم سببها اندفاعهم وتهورهم ومجازفتهم الرعناء قولاً وعملًا. وهم كذلك معرضون بصورة خاصة الى الحوادث بسبب الحروق او الانفجارات، وقلما تمر حياتهم دون ان يصابوا بأذى من مثل ذلك. وبصورة عامة تجرى لهم عمليات جراحية غير قليلة. غالباً ما يشتبكون في مشاحنات ومنازعات في بيوتهم، إما مع ذويهم، او مع الاسرة التي يصاهرونها.

يكرهون النقد بشدة. وحق عندما يكونون مغرورين، يكون لديهم دائماً انطباع جيد عن انفسهم، ولا يتحملون اي تدخل بشؤونهم او مخططاتهم.

من ناحية العاطفة والحب تراهم لا يترددون في القيام بكل شيء، والرجال ذوو هذا الرقم يمكن ان يكونوا ضحية الهزء والسخرية إذا راحت امرأة ذكية بارعة تلعب بأوتار قلوبهم.

بصورة عامة، يتفقون مع الاشخاص الذين يكون تاريخ مولدهم واحداً من سلسلة الارقام ٣، أو ٦، أو ٩، أو ١٢، أو ١٥، أو ١٨، أو ٢١، أو ٢٤، أو ٢٧، أو ٣٠ من أي شهر. ان كل هذه الارقام هي ذات تردد متسجم مع الرقم ٩.

لقد سُجِّعت الشعوب القديمة على الخوف من الرقم ٩ وكل مرَّكباته. والرقم ٩ يعتبر رقماً محظوظاً لأن يولد المرء تحته، شرط الا يتطلب الرجل او المرأة حياة هادئة او رتيبة، وشرط ان يضبط الواحد منهم طبيعته ويتحكم بها من جهة خلق الأعداء.

ان الألوان المحظوظة بالنسبة الى الاشخاص المولودين تحت الرقم ٩ هي كل ظلال اللون القرمزي او الاحمر، وكذلك كل الألوان الوردية. اهم أيام الاسبوع الثلاثاء والخميس والجمعة، وبصورة خاصة الثلاثاء الذي يدعى «يوم المريح».

هؤلاء الاشخاص ينبغي ان ينجزوا مخططاتهم واهدافهم في كل الايام التي تقع تحت «رقمهم الخاص»، مثل ٩، أو ١٨، أو ٢٧ من أي شهر، وبصورة اخص عندما تقع هذه التواريخ في «فترة الرقم ٩»، بين ٢١ آذار و١٩ - ٢٦ نيسان، أو من ٢١ تشرين الأول الى ٢٠ - ٢٧ تشرين الثاني. حجارتهم الكريمة الجالبة للسعد هي الياقوت، والعقيق الأحمر، وحجر الدم (عقيق مخضّر ذو نقطة حمراء)، وينبغي لهم ان يضعوا احد هذه الحجارة الكريمة بملامسة بشرتهم.

في كل غايات الحساب السحري ذي العلاقة بالسحر والتنجيم وما اليهما، فان الرقمين ٧ و٩ يعتبران اكثر الارقام اهمية على الاطلاق.



مشاهير مولودون تحت الرقم - ٩ -

الاسم	تاريخ الميلاد	يمثل
القيصر فلهم (الماني)	٢٧ كانون الثاني	٩
الملك ادوارد السابع (انكليزي)	٩ تشرين الثاني	٩
ثيودور روزفلت (اميركي)	٢٧ تشرين الاول	٩
اللورد كارسون (زعيم ايرلندي)	٩ شباط	٩
ارنست رينان (كاتب فرنسي)	٢٧ شباط	٩
يوليسيس غرانت (رئيس اميركي)	٢٧ نيسان	٩
السر دجيمس باري (كاتب انكليزي)	٩ أيار	٩
اليزابت (امبراطورة النمسا)	١٨ آب	٩
الامبراطور فرانز جوزف (نمساوي)	١٨ آب	٩
الملك فريدريك الثالث (الماني)	١٨ تشرين الأول	٩
يوهانس كبلر (فلكي الماني)	٢٧ كانون الأول	٩
لويس كوسوت (بطل مجري)	٢٧ نيسان	٩
الملك ليوبولد الثاني (بلجيكي)	٩ نيسان	٩
القيصر نقولا الثاني (روسي)	١٨ أيار	٩
نيقولو باغانيني (موسيقي ايطالي)	١٨ شباط	٩
جورج ستيفنسون (مخترع السكك الحديد، انكليزي)	٩ حزيران	٩

## الفهرس

٥	تقديم: الاختبارات السيكولوجية .....
١٤	هل أنت ضحية أم لا؟ .....
٥٢	هل أنت مؤهل للقيادة؟ .....
٥٦	اختبار الجمال في ١٢ سؤالاً (للجنسين اللطيف والحشن) .....
٦٣	سيدي، سيدي، من انتا من العشاق؟ .....
٦٨	هل تعرف كيف تفتنم الفرص؟ .....
٧٢	هل انت مصاب بمقدرة الشهور بالنقص؟ .....
٧٤	هل أنت وفي؟ .....
٧٨	هل أنت صارم مع نفسك؟ .....
٨٠	تجنب فخ المقارنة .....
٨٢	كيف تصبح فعالاً في عملك .....
٨٤	هل تحسن الحكم على الآخرين؟ .....
٨٦	كيف يدرك الآخرون؟ .....
٩٠	هل أنت عنيد وصبور؟ .....
٩٣	أين تقف؟ .....
٩٦	هل تملك حسن النكتة؟ .....
٩٩	هل تحب المزاح؟ .....
١٠٢	هل تطيعك أصابعك؟ .....
١٠٥	اختبار في الأخذ والعطاء .....
١٠٨	هل أنت بخيل، أم اقتصادي، أم مبدّر؟ .....
١١١	هل جيوبك مثقوبة؟ .....
١١٤	ماذا تعني لك الامثال؟ .....

- هل أنت وجل ام جسور؟ ..... ١١٦
- هل تفريك الصماب؟ ..... ١١٩
- ما هو سلوكك تجاه المؤسسات؟؟ ..... ١٢٢
- هل يمكنك ان تكون مستكشفاً؟ ..... ١٢٤
- هل أنت بقط؟ ..... ١٢٨
- هل أنت جبان ام مقدم؟ ..... ١٣١
- هل من السهل أن تكون ضحية الخوف؟ ..... ١٣٤
- هل أنت حفي، أم لامبال، ام فظ؟ ..... ١٣٧
- هل تنعم بالمعطة الصيفية؟ ..... ١٤٠
- هل أنت حجة متسلطة؟ ..... ١٤٣
- سيدتي، أتعرفين كيف تعنين بنفسك؟ ..... ١٤٨
- اختبر قوة ذاكرتك ..... ١٥١
- اختبر برودتك ورباطة جأشك ..... ١٥٣
- أختبر دقة ملاحظتك (٥ اختبارات مصورة) ..... ١٥٧
- اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الارقام من ١ - ٩٩ ..... ١٦٣

## صدر حديثا

سَبِيلُكَ إِلَى السَّعَادَةِ وَالنَّجَاحِ  
يُطَمِّحُ لِأَنْ يَكُونَ دَلِيلَكَ إِلَى تَقْدِيرِكَ  
عَلَى تَحْقِيقِ سَعَادَةٍ وَكَفَيَاءٍ أَوْفَرَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ ،  
بِشُغُورِكَ بِنَوْعٍ مِنَ الْقُرَى مَعَ الطَّبِيعَةِ وَالْكَوْنِ .  
فِي ذَلِكَ الْقُوَّةِ الَّتِي تَسْتَخِفُّ بِالْخَسَارِ الْمَادِيَّةِ  
وَالْمَطَامِحِ الدُّنْيَوِيَّةِ .

أَمَّا النِّجَاحُ فَلَهُ ، حَسَبَ تَجَرُّبَةِ اللُّوردِ بِيثِرْبِرُوكِ ،  
مَفَاتِيحُ ثَلَاثَةٌ ، هِيَ : الْعَمَلُ ، وَالْعَقْلُ السَّلِيمُ ، وَالصِّحَّةُ !

سَبِيلُكَ إِلَى السَّعَادَةِ وَالنَّجَاحِ  
كِتَابٌ لِجَمِيعِ الْأَعْمَلَاءِ ، وَلِكُلِّ النَّاسِ !  
إِنَّهُ دَلِيلٌ صَادِقٌ لِلْحَيَاةِ أَفْضَلَ ، وَفَلَسَفَةٌ قَنَاعَةٌ ،  
وَقَنَاعُهُمْ ، وَسَعَادَةٌ ، وَنَجَاحٌ !

## طوط حطينا من حصاد الفكر العالبي

■ كتاب قريظ في نوعه يمكن ان يحل محل مكتبة كاملة ا

...

■ هذه المجموعة الممتازة من الأقوال المأثورة ، من حصاد الفكر العالبي. تشمل على المئات والمئات من المختارات المفيدة ، المثيرة ، من روائع الشعر والنثر الغريبيين وتدور حول الحب ، والوطن ، والبيت ، والأسرة ، والصداقة . والفن ، والأدب ، والعمل ، والارشاد الروحي ، والسلوك ، والطبيعة ، والتاريخ ، وسوى ذلك من المواضيع التي لا يحصرها عدد . فضلاً عن مجموعة مختارة من الأقوال العربية المأثورة . إنها للقراءة متعة ، وللاستشهاد قيمة ، وللتأمل ينبوع لا ينضب له معين !

...

■ هوذا مفتاحك إلى أروع المقبسات العالبيّة التي تحمّد كلّ غاية ، وكل مناسبة .

...

■ هذا كنز من الحكمة والإلهام كدسه لنا رجال ونساء من المشاهير حول مختلف المواضيع التي تهّم الجميع ، وخصوصاً أولئك الذين يكتبون . أويحدثون أمام الجماهير ، أو يتطلعون إلى إتقان فن الحديث الجليل .

فالأقوال المأثورة هي مفاتيح إلى آفاق أوسع !

# **CONNAIS - TOI**

## **35 TESTS PSYCHOLOGIQUES**

Traduits par  
**SAMIR SHIKHANY**

# **KNOW YOURSELF**

## **35 PSYCHOLOGICAL TESTS**

Translated by  
**SAMIR SHIKHANY**

**Dar al-Afaq al-Jadida**  
**BEIRUT . LEBANON**



## اعترف نفسك

بجدة الاختبارات الـ ٣٥

- هل أنت ضحية أم لا؟
- هل أنت مؤهل للقيادة؟
- اختيار الجوال في ١٤ سؤالاً (للعنسين اللطيف والخشن)
- سيدتي، سيدتي، من أين أنت؟
- هل تعرف كيف تغتنم الفرص؟
- هل أنت مصاب بعقدة النقص؟
- هل أنت وفي؟
- هل أنت صارم مع نفسك؟
- تحب فتح المقارنة؟
- كيف تصبح فعالاً في عملك؟
- هل تحسن الحكم على الآخرين؟
- كيف يراك الآخرون؟
- هل أنت غيب وصور؟
- أين تقف؟
- هل تملك حسن النكتة؟
- هل تحب المزاح؟
- هل تطيعك أصابعك؟
- اختيار في الأجداد والعظام
- هل أنت خيل، أم إقصاف؟ أم عيذ؟
- هل «حيوبك» مثقوبة؟
- ماذا تعني لك الأمثال؟
- هل أنت حنون؟
- هل تفريك الضعاب؟
- هل هو يلوذك تجاه المؤسسات؟
- هل يمكنك أن تكون مستكشفاً؟
- هل أنت بقط؟
- هل أنت جبان أم مقدام؟
- هل من السهل أن تكون ضحية الخوف؟
- هل أنت حفي، لامبال، أم فظ؟
- هل تنعم بالمظلة الصفية؟
- هل أنت حاة مطلقة؟
- سيدتي، اترفين كيف تعنين بنفسك؟
- اختبر قوة ذاكرتك
- اختبر برودتك وروايتك جاشك
- اختبر دقة ملاحظتك (٥ اختبارات مصورة)
- اعرف شخصيتك: ماذا تقول لك الأرقام من ١ - ٩

